रोगानुसार आसन व प्राणायाम



बचना है रोग से तो जुड़िये योग से

दैनिक योग का अभ्यास क्रम

प्रारम्भ : तीन बार **ओ३म्** का लम्बा उच्चारण करें।

गायत्री-महामन्त्र : ओ३म् भूर्भुवः स्वः। तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्॥

महामृत्युञ्जय-मन्त्र : ओ३म् त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्। उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्॥

संकल्प-मन्त्र : ओ३म् सह नाववतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यं करवावहै। तेजस्विनावधीतमस्तु। मा विद्विषावहै॥

प्रार्थना-मन्त्र : ओ३म् असतो मा सद् गमय । तमसो मा ज्योतिर्गमय। मृत्योर्माऽमृतं गमय । ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

सहज-व्यायाम : यौगिक जोगिंग के 12 अभ्यास (समय-लगभग 5 मिनट)

सूर्य-नमस्कार : 3 से 5 अभ्यास (समय- 1 से 2 मिनट)

भारतीय-व्यायाम: मिश्रदण्ड अथवा युवाओं के लिये बारह प्रकार की दण्ड व आठ प्रकार की बैठकों का पूर्ण अभ्यास (समय-लगभग 5 मिनट)

मुख्य-आसन :

बैठकर करने वाले आसन: मण्डूकासन (भाग 1 व 2), शशकासन, गोमुखासन, वक्रासन।

पेट के बल लेटकर करने वाले आसन: मकरासन, भुजंगासन, (भाग 1,2 व 3) शलभासन (भाग 1, 2)।

पीठ के बल लेटकर करने वाले आसन: मर्कटासन (1, 2, 3), पवनमुक्तासन (भाग 1 व 2) अर्द्धहलासन, पादवृत्तासन, द्वि-चक्रिकासन (भाग 1 व 2) व शवासन (योगनिद्रा)। (समय-10 से 15 मिनट, प्रत्येक आसन की आवृत्ति- 3 से 5 अभ्यास)

सूक्ष्म-व्यायाम : हाथों, पैरों, कोहनी, कलाई, कंधों के सूक्ष्म व्यायाम व बटरफ्लाई इत्यादि लगभग 12 प्रकार के सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम के पहले अथवा बीच में भी किये जा सकते हैं। प्रत्येक अभ्यास की आवृत्ति- 5-10 बार (समय-लगभग 5 मिनट)।

मुख्य प्राणायाम एवं सहयोगी क्रिया

1.**भस्त्रिका-प्राणायाम :** लगभग 5 सेकण्ड में धीरे-धीरे लम्बे गहरे श्वास लेना व छोड़ना-कुल समय-3 से 5 मिनट।

2.**कपालभाति-प्राणायाम :** 1 सेकण्ड में एक बार झटके के साथ श्वास छोड़ना-कुल समय-15 मिनट।

3.**बाह्य-प्राणायाम :** त्रिबन्ध के साथ श्वास को यथाशक्ति रोककर रखना- 3-5 अभ्यास।

(अग्निसार-क्रिया) : मूल-बन्ध के साथ पेट को अन्दर की ओर खींचना व ढीला छोड़ना-3-5 अभ्यास।

4.**उज्जायी-प्राणायाम :** गले का आकुञ्चन करते हुए श्वास लेना व बाईं नासिका से छोडना - 3-5 अभ्यास।

5.**अनुलोम-विलोम-प्राणायाम:** दाईं नासिका बन्द करके बाईं से श्वास लेना व बाईं को बन्द करके दाईं से श्वास छोड़ने का क्रम, इसी प्रकार बाईं ओर से करना, एक क्रम का समय 10 सेकण्ड-कुल अभ्यास समय-15 मिनट।

6.**भ्रामरी-प्राणायाम :** आँखों व कानों को बन्द करके नासिका से भ्रमर की तरह गुंजन करना - 5 से 7 बार।

7.**उद्गीथ-प्राणायाम:** दीर्घ स्वर में ओ३म् का उच्चारण- 5 से 7 अभ्यास।

8.**प्रणव-प्राणायाम (ध्यान) :** आँखें बन्द करके, श्वासों पर या चक्रों में ओम् का ध्यान मुद्रा में ध्यान करना-समय-जितना उपलब्ध हो।

देशभक्ति-गीत : समय लगभग 2-3 मिनट

स्वाध्याय-चिन्तन : जीवन दर्शन, स्वाभिमान संकल्प-पत्र, ग्राम निर्माण से राष्ट्र निर्माण व संगठन के अन्य प्रासंगिक साहित्य का क्रमबद्ध- वाचन/समय लगभग 5 मिनट।

एक्यूप्रेशर : समय की उपलब्धता अनुसार।

समापन : सिंहासन, हास्यासन, 3-3 अभ्यास (समय- 2 मिनट)

शान्ति-पाठ : ओ३म् द्यौः शान्तिरन्तरिक्षथ्ठं शान्तिः पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः। वनस्पतयः शान्तिर्विश्वे देवाः शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः सर्वथ्ठं शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि ॥ ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥

विशेष: योगाभ्यास के क्रम में व्यायाम, सूक्ष्म-व्यायाम व आसनों को पहले या बाद में भी किया जा सकता है। शीतकाल में व्यायाम व आसन पहले तथा प्राणायाम बाद में एवं ग्रीष्म काल में प्राणायाम पहले करवाकर व्यायाम व आसन बाद में कर सकते हैं।

नोट- योगाचार्य के परामर्श के अनुसार ही आसन व प्राणायाम करें।

आसनोपयोगी नियम

1. **समय–** आसन प्रात:–सायं दोनों समय कर सकते हैं। यदि दोनों समय नहीं कर सकते, तो प्रात:काल का समय उत्तम है। प्रात:काल मन शान्त रहता है। प्रात: शौचादि से निवृत्त होकर खाली पेट तथा दोपहर के भोजन के लगभग 4 घण्टे बाद सायंकाल आसन कर सकते हैं। आसन करने से पहले शौच आदि से निवृत्त होना चाहिए। यदि कब्ज रहता है तो प्रात:काल ताँबे या चाँदी के बर्तन में रखे हुए पानी को पीना चाहिए। उसके पश्चात् थोड़ा भ्रमण करें। इससे पेट साफ हो जाता है। अधिक कब्ज हो, तो त्रिफला चूर्ण सोते समय गर्म पानी से लें। प्रात:कालीन उठकर पतंजलि आंवला एवं एलोवेरा जूस– 4–4 चम्मच गर्म पानी में पीने से कब्ज, गैस, पाचन तन्त्र के रोग नेत्ररोग, धातुरोग दूर होते हैं तथा इम्युनिटी बढ़ती है।
2. **स्थान–** स्वच्छ, शान्त एवं एकान्त स्थान आसनों के लिए उत्तम है। यदि वृक्षों की हरियाली के समीप, बाग, तालाब या नदी का किनारा हो, तो सर्वोत्तम है। खुले वातावरण एवं वृक्षों के नजदीक ऑक्सीजन पर्याप्त मात्रा में होती है, जो स्वास्थ्य के लिए उत्तम है। यदि घर में आसन–प्राणायाम करें, तो घी का दीपक या गुग्गुलु आदि जलाकर उस स्थान को सुगन्धित करना चाहिए। योगासन व प्राणायाम के लिए स्वच्छ वायु युक्त, हवादार स्थान सर्वोत्तम होता है। (अधिक सर्दी के समय अपनी सहनशक्ति के अनुसार कमरे के न्यूनतम तापमान पर अभ्यास कर सकते हैं।
3. **वेशभूषा–** आसन करते समय शरीर पर वस्त्र कम और सुविधाजनक होने चाहिए। पुरुष हाफ पैण्ट और बनियान का उपयोग कर सकते है। माताएँ और बहनें सलवार–कुर्ता व ट्रैकसूट आदि पहनकर आसन, प्राणायाम आदि का अभ्यास करें।
4. **योगाभ्यास एवं मात्रा–** भूमि पर बिछाने के लिए मुलायम दरी या कम्बल का प्रयोग करना उचित है। खुली जमीन पर आसन न करें। अपने सामर्थ्य के अनुसार व्यायाम करना चाहिए। आसनों का पूर्ण अभ्यास एक घण्टे में, मध्यम अभ्यास 30 मिनट में तथा संक्षिप्त अभ्यास 15 मिनट में होता है। आधा घण्टा तो प्रत्येक व्यक्ति को योगासन करना ही चाहिए। तथा 30 से 45 मिनट कम से कम प्राणायाम और अन्त में 5 मिनट का ध्यान व थोड़ी देर के शवासन के साथ प्रतिदिन के योगाभ्यास समापन करना चाहिए।
5. **आयु–** मन एकाग्र कर प्रसन्नता एवं उत्साह के साथ अपनी आयु, शारीरिक शक्ति और क्षमता का पूरा ध्यान रखते हुए यथाशक्ति अभ्यास करना चाहिए। तभी वह योग से वास्तविक लाभ उठा सकेगा। वृद्ध एवं दुर्बल व्यक्तियों को आसन एवं प्राणायाम अल्प मात्रा में करने चाहिए। 3 वर्ष की आयु से प्राणायाम व सूक्ष्म व्यायाम का अभ्यास प्रारम्भ करके प्रत्येक आयु वर्ग के सभी स्त्री पुरुष अपने सामर्थ्य के अनुसार योगाभ्यास अवश्य करें। योग को अपना स्वभाव बनाएं। दस वर्ष से अधिक आयु के बालक सभी यौगिक अभ्यास कर सकते हैं। गर्भवती महिलाएँ कठिन आसनादि न करें। वे केवल शनै:–शनै दीर्घ श्वसन, भस्त्रिका, अनुलोम–विलोम, भ्रामर, प्रणव–नाद एवं गायत्री आदि पवित्र मन्त्रों द्वारा ध्यान करें।
6. **अवस्था एवं सावधानियाँ–** सभी अवस्थाओं में आसन एवं प्राणायाम किये जा सकते हैं। इन क्रियाओं से स्वस्थ व्यक्ति का स्वास्थ्य उत्तम बनता है। वह रोगी नहीं होता और रोगी व्यक्ति स्वस्थ होता है। परन्तु फिर भी कुछ ऐसे आसन हैं। जिनको रोगी व्यक्ति को नहीं करना चाहिए, यथा जिनके कान बहते हों, नेत्रों में लाली हो, स्नायु एवं हृदय दुर्बल हो, उनको शीर्षासन नहीं करना चाहिए। हृदय–दौर्बल्यवाले को अधिक भारी आसन जैसे पूर्ण शलभासन, धनुरासन आदि नहीं करना चाहिए। अण्डवृद्धिवालों को भी वे आसन नहीं करने चाहिए जिनसे नाभि के नीचे वाले हिस्से पर अधिक दबाव पड़ता है। उच्च रक्तचापवाले रोगियों को सिर के बल किये जाने वाले शीर्षासन आदि तथा महिलाओं को ऋतुकाल में 4–5 दिन आसनों का अभ्यास नहीं करना चाहिए। इन दिनों महिलायें सूक्ष्म व्यायाम, ध्यान आदि अवश्य करें। जिनको कमर और गर्दन में दर्द रहता हो, वे आगे झुकने वाले आसन न करें। सभी यौगिक क्रियाओं का अभ्यास विधि व समयबद्ध रूप से मध्यम–गति व शारीरिक क्षमतानुसार करना चाहिए, अत्यधिक जोर नहीं लगाना चाहिए। डिस्क संबंधी समस्या में एवं कमर व पीठ के दर्द की स्थिति में आगे झुकने वाले आसनों का अभ्यास नहीं करना चाहिए। हार्निया, पेट की सर्जरी/ चोट के पश्चात् तीव्र हृदयरोग व अन्य अल्सर आदि जीर्ण रोगों से ग्रसित व्यक्तियों को पीछे झुकने वाले या पेट में खिंचाव या दबाव पैदा करने वाले अभ्यासों को नहीं करना चाहिए।
7. **भोजन–** भोजन योगाभ्यास के लगभग आधे घण्टे स्नानकर आहार ले सकते हैं। भोजन में सात्त्विक पदार्थ हों। तले हुए गरिष्ठ पदार्थों के सेवन से जठर विकृत हो जाता है। आसन के बाद चाय नहीं पीनी चाहिए। एक बार चाय

आसनोपयोगी नियम

पीने से यकृत् आदि कोमल ग्रन्थियों के लगभग 50 सेल्स निष्क्रिय हो जाते हैं। इससे आप स्वयं अनुमान कर सकते हैं कि चाय से कितनी हानि है। यह भी स्वास्थ्य की एक भयंकर शत्रु है, जो शरीर–रूपी पावन मन्दिर को विकृत कर देती है। इसमें एक प्रकार का नशा होता है, निरन्तर लेने से व्यक्ति इसका अभ्यस्त (आदी) हो जाता है। जठराग्नि को मन्द करने एवं अम्लपित्त, गैसे कब्जादि रोगों को उत्पन्न करने में चाय का सबसे अधिक योगदान होता है। यकृत् को विकृत करने में भी चाय और अंग्रेजी दवा दोनों की हानिकारक भूमिका होती है। शाकाहार, सन्तुलित एवं पौष्टिक आहार ही उत्तम स्वास्थ्य के लिए सर्वाधिक उपयोगी होता है।

8. **श्वास–प्रश्वास का नियम–** आसन करते समय सामान्य नियम है कि आगे की ओर झुकते समय श्वास बाहर निकालते हैं तथा पीछे की ओर झुकते समय श्वास भरकर रखते हैं। श्वास नासिका से ही लेना और छोड़ना चाहिए, मुख से नहीं; क्योंकि नाक से लिया हुआ श्वास फिल्टर होकर अन्दर जाता है। तथा स्वर–तन्त्र का सन्तुलन बना रहता है। किसी एक आसन में जब लम्बे समय तक स्थिर होते हैं तो श्वासों की गति सामान्य हो जाती है। सूक्ष्म व्यायाम व व्यायाम के समय लम्बे श्वासों का अभ्यास करना चाहिए।
9. **दृष्टि–** आँखे बन्दर करके योगासन करने से मन की एकाग्रता बढ़ती है, जिससे मानसिक तनाव एवं चंचलता दूर होती है। सामान्यत: आसन एवं प्राणायाम आँखें खोलकर भी कर सकते हैं।
10. **क्रम–** कुछ आसन एक पार्श्व करने होते हैं। यदि कोई आसन दायीं करवट करें तो उसे बायीं करवट भी करें। इसके अतिरिक्त आसनों का एक ऐसा क्रम निश्चित कर लें कि प्रत्येक अनुवर्ती आसन से विघटित दिशा में भी पेशियों और सन्धियों का व्यायाम हो जाये। उदाहरणत: शीर्षासन के उपरान्त ताड़ासन, सर्वांगासन के उपरान्त मत्स्यासन, मण्डूकासन के उपरान्त उष्ट्रासन, वज्रासन के उपरान्त सुप्तवज्रासन, मयूरासन के उपरान्त उष्ट्रासन, उत्तानपादासन के उपरान्त पवनमुक्तासन, चक्रासन के उपरान्त पश्चिमोत्तानासन, पश्चिमोत्तानासन के उपरान्त धनुरासन किया जाये। नवाभ्यासी शुरू में 2–4 मांसपेशियों और सन्धियों में पीड़ा अनुभव करेंगे। अभ्यास जारी रखें। पीड़ा स्वत शांत हो जायेगी। जैसी जिसको अनुकूलता हो, तदनुसार लेटकर किये जाने वाले आसन एवं प्राणायाम को ध्यान से पहले भी कर सकते हैं तथा बाद में भी। शीतकाल में पहले थोड़ा व्यायाम व आसन करने से अनुकूलता रहती है तथा गर्मी की ऋतु में प्राणायाम व ध्यान करने से पहले मन की प्रसन्नता व आनन्द अधिक रहता है। लेटी अवस्था में किये गये आसनों के बाद जब भी उठा जाए बायीं करवट लेकर उठना चाहिए। योगाभ्यास के अन्त में शवासन 3–5 मिनट के लिए अवश्य करें, ताकि अंग–प्रत्यंग शिथिल हो जायें।
11. **विश्राम–** आसन करते हुए जब–जब थकान हो, तब–तब शवासन या मकरासन में विश्राम करना चाहिए। थक जाने पर बीच में भी विश्राम कर सकते हैं।
12. **गुरु– गुरूपदिष्टमार्गेण योगमेव समभ्यसेत्।**
    योग की सिद्ध गुरुकृपा और गुरु–उपदिष्ट मार्ग से ही होती है। इसलिए योगासन, प्राणायाम, ध्यान आदि का अभ्यास प्रारम्भ में गुरु के सान्निध्य में ही करना चाहिए।
13. **यम–नियम–** योगाभ्यासियों को यम–नियम का पालन पूरी शक्ति के साथ करना चाहिए। बिना यम–नियमों के पालन के बिना कोई भी व्यक्ति योगी नहीं हो सकता।
14. **शरीर का तापमान–** शरीर का तापमान अधिक उष्ण होने या ज्वर होने की स्थिति में योगाभ्यास करने से तापमान बढ़ जाये तो चन्द्रस्वर यानी बाईं नासिका से श्वास अन्दर खींचकर (पूरक कर), सूर्य–स्वर, यानी दायीं नासिका से रेचक (श्वास बाहर निकालना) करने की विधि बार–बार करके तापमान सामान्य कर लेना चाहिए।
15. **पेट की सफाई–** पेट की ठीक से सफाई न होती हो, कब्ज और अपच की शिकायत रहती हो तो कुछ दिन प्रारम्भ में कोई सौम्य रेचक हरड़ या त्रिफलादि चूर्ण रात को सोते समय ले लें। अन्यथा पेट साफ न होने की स्थिति में आँख, मुख, सिर में एवं स्नायु–मण्डल में कमजोरी होने की शिकायत हो सकती है। अत: पेट का साफ होना, कब्ज–रहित होना अपच न होना, रात को समय से सोकर पूरी नींद लेना और उचित आहार–विहार करना बहुत ही आवश्यक है।
16. **कठिन आसन–** जिन व्यक्तियों का कभी अस्थिभंग हुआ हो, वे कठिन आसनों का अभ्यास कभी नहीं करें, अन्यथा उसी स्थान पर हड्डी दोबार टूट सकती है। वृद्धावस्था व किसी बड़े ऑपरेशन के बाद भी कठिन आसन न करें।
17. **पसीना आने पर–** अभ्यास के दौरान पसीना आ जाये तो तौलिये से पोंछ लें, इससे चुस्ती आ जाती है, चर्म स्वस्थ रहता है और रोगाणु चर्म–मार्ग से शरीर में प्रवेश नहीं कर सकेंगे। योगासनों का अभ्यास यथासम्भव स्नानादि से निवृत्त होकर करना चाहिए। अभ्यास के 15–20 मिनट बाद भी शरीर का तापमान सामान्य होने पर स्नान कर सकते हैं।

मंत्र संकलन

महर्षि पतंजलि को नमन

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैद्यकेन।
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां पतंजलि प्राञ्जलिरानतोऽस्मि॥ (भृर्तहरि कृत)

भावार्थः- योग के द्वारा चित्त की, शब्द के द्वारा वाणी की और वैद्यकशास्त्र के द्वारा शरीरगत दोषों को दूर करने वाले, मुनियों में श्रेष्ठ महर्षि पतंजलि को मैं हाथ जोड़कर प्रणाम करता हूँ।

प्राणायाम प्रार्थना

ओ३म् भूः। ओ३म् भुवः। ओ३म् स्वः।
ओ३म् महः। ओ३म् जनः। ओ३म् तपः। ओ३म् सत्यम्॥
(तैत्तिरीयारण्यक-प्रपा०-10/अनु०-27)

भावार्थः- प्राण जीवन का आधार है। प्राण दुःखविनाशक है। प्राण सुखदायक है। प्राण विराट है। प्राण तत्त्व सबका उत्पन्नकर्ता है। प्राण सर्वश्रेष्ठ तप है। प्राण परम सत्य है।

मन्त्रोच्चारण

सद्बुद्धि के लिए प्रार्थना

ओ३म् भूर्भुवः स्वः। तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि।
धियो यो नः प्रचोदयात् ॥ (यजुर्वेद-36/3, ऋग्वेद-3/62/10)

भावार्थः- (ओ३म्) उस (भूः) प्राणस्वरूप, (भुवः) दुःखनाशक, (स्वः) सुखस्वरूप, (सवितुः) सकल जगत उत्पादक (वरेण्यम्) श्रेष्ठ, तेजस्वी, (भर्गः) पापनाशक, (देवस्य) देवस्वरूप, परमात्मा को हम अपनी (धीमहि) अंतरात्मा में धारण करें। (यः) वह परमात्मा (नः) हमारी (धियोः) बुद्धि को (प्रचोदयात्) सन्मार्ग में प्रेरित करे।

तू ने हमें उत्पन्न किया, पालन कर रहा है तू।
तुझसे ही पाते प्राण हम, सर्वकष्ट-हर्त्ता है तू॥
तेरा महान् तेज है, छाया हुआ सभी स्थान।
विश्व की वस्तु-वस्तु में, तू हो रहा है विद्यमान॥
तेरा ही धरते ध्यान हम, माँगते तेरी दया॥
ईश्वर हमारी बुद्धि को, श्रेष्ठ मार्ग पर चला॥

आरोग्य-आयुष्य हेतु प्रार्थना

ओ३म् त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् ।

उर्वारूकमिव बन्धानामृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात् ॥ (यजुर्वेद-रुद्र अध्याय)

भावार्थः- हम लोग पुण्यरूप, यशयुक्त, आत्मा और शरीर के बल को बढ़ाने वाले, तीनों कालों के ज्ञाता परमेश्वर की नित्य अच्छी प्रकार उपासना करें । जैसे लता से जुड़ा हुआ खरबूजा पककर तथा मधुर होकर स्वतः बेल से छूट जाता है वैसे ही परमेश्वर! हम यशस्वी जीवन वाले होकर जन्म-मरण के बन्धन से छूटकर आपकी कृपा से मोक्ष को प्राप्त करें।

स्वाध्याय मन्त्र

ओ३म् सह नाववतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यं करवावहै।

तेजस्विनावधीतमस्तु। मा विद्विषावहै ॥ (कठो. व श्वेताश्वेतरोपनिषद्)

भावार्थः- हे सर्वरक्षक प्रभो! हम दोनों गुरू एवं शिष्य की रक्षा कीजिये। हमें आनन्द का पान कराइयें। हम दोनों में शक्ति का आधान कीजियें। हमारा ज्ञान राष्ट्रहित में तेजस्वी हो । हम आपस में कभी द्वेष न करें। विरोध न करें, अपितु अत्यन्त प्रेम से पढें व पढ़ायें। हमें आध्यात्मिक, आधिभौतिक, आधिदैविक तीनों प्रकार की शान्ति प्राप्त हो।

प्रार्थना मन्त्र

ओ३म् असतो मा सद्‌गमय । तमसो मा ज्योतिर्गमय, मृत्योर्मामृतं गमय। (बृहदारण्यकोपनिषद-1.2.28)

भावार्थः- हे प्रभो! असत्य से सत्य, अंधकार से प्रकाश और मृत्यु से अमरता की ओर मेरी गति हो।

कल्याण मन्त्र

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभाग् भवेत्।। (ग.पु.अ. 35.51)

भावार्थः- हे परमात्मा विश्व के सभी प्राणी सुखी व स्वस्थ रहें सर्वत्र मंगल हो, किसी भी जीव को दुख न हो।

शान्ति हेतु प्रार्थना

ओ३म् द्यौः शान्तिरन्तरिक्षँ शान्तिः पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः।

वनस्पतयः शान्तिर्विश्वे देवाः शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः सर्वँ शान्तिः।

शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि।। ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः। (यजु. 36/17)

भावार्थः- तीनों लोकों, जल में, पृथ्वी में और आकाश में अन्तरिक्ष में, अग्नि में पवन में, औषधि में वनस्पति वन में, उपवन में सम्पूर्ण विश्व में अवचेतन (जड़चेतन) में शान्ति करें, जीवन मात्र के तन-मन में और जगत में कण-कण में शान्ति कीजिए। ओ३म् शान्ति शान्ति शान्ति।

यौगिक व्यायाम - यौगिक जागिंग



स्थिति-1
हस्तपाद संचालन



स्थिति-2
पूर्ण हस्तपाद संचालन



स्थिति-3
जानु संचालन



स्थिति-4
अर्द्ध बैठक/
जानु विकासक



स्थिति-5
जानु विकासक



स्थिति-6
जानुवक्ष विकासक



स्थिति-7
वक्ष विकासक



स्थिति-8
त्रिकोणासन



स्थिति-9
कोणासन



स्थिति-10
पादहस्तासन



स्थिति-11 चलित पादहस्तासन



स्थिति-12 : योग/कटि नृत्यासन

नोट- योगाचार्य के परामर्श के अनुसार ही आसन करें।

परम्परागत व्यायाम-बैठक



1 साधारण अर्द्धबैठक



2 साधारण पूर्ण बैठक



3 राममूर्ति बैठक



4 पहलवानी बैठक-भाग-1



5 पहलवानी बैठक-भाग-2



6 हनुमान बैठक-भाग-1



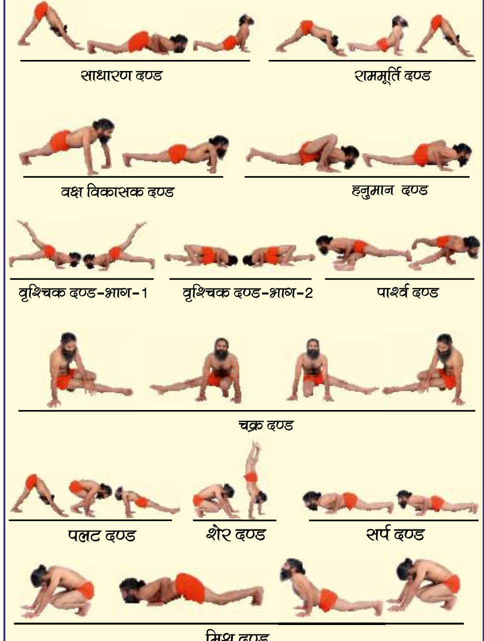
7 हनुमान बैठक भाग-2



8 हनुमान बैठक भाग-3

नोट- योगाचार्य के परामर्श के अनुसार ही आसन करें।

परम्परागत व्यायाम-दण्ड



- दण्ड शरीर को स्वस्थ, सुन्दर व आकर्षक बनाने की सुनियोजित पारम्परिक व्यायाम पद्धति है।

नोट- योगाचार्य के परामर्श के अनुसार ही आसन करें।

सूर्य नमस्कार प्रार्थना

सूर्यनमस्कार के 12 आसनों को करते समय अपने भीतर उदात्त उर्जा को भरने के लिए हम ईश्वरीय शक्ति का स्मरण निम्न 12 प्रार्थनाों से कर सकते है ।

ॐ मित्राय नमः

हे विश्व के मित्र आपको नमस्कार है ।

ॐ रवये नमः

हे संसार में चहल-पहल लाने वाले, आपको नमस्कार है ।

ॐ सूर्याय नमः

हे संसार को जीवन देने वाले, आपको नमस्कार है ।

ॐ भानवे नमः

हे प्रकाश पुंज् ! आपको नमस्कार है ।

ॐ खगाय नमः

हे आकाश में गति करने वाले देव ! आपको नमस्कार है ।

ॐ पूष्णे नमः

हे संसार के पोषक ! आपको नमस्कार है ।

ॐ हिरण्यगर्भाय नमः

हे ज्योतिर्मय ! आनन्दमय, आपको नमस्कार है।

ॐ मरीचये नमः

हे संसार में किरणों के माध्यम से प्रकाशित करने वाले स्वामी! आपको नमस्कार है ।

ॐ आदित्याय नमः

हे संसार के रक्षक ! आपको नमस्कार है ।

ॐ सवित्रे नमः

हे विश्व को उत्पन्न करने वाले ! आपको नमस्कार है ।

ॐ अर्काय नमः

हे पवित्रता के शोधक ! आपको नमस्कार है ।

ॐ भास्कराय नमः

हे अन्धकार को मिटाकर प्रकाश फैलाने वाले ! आपको नमस्कार है।

सूर्य नमस्कार



प्रणामासन/नमस्कार
1



उर्ध्वहस्तासन/हस्तोत्तानासन
2



पादहस्तासन
3



वाम अश्वसंचालनासन
4



पर्वतासन
5



अष्टांगनमनासन/साष्टांगासन
/अधोमुखशवासन
6



भुजंगासन
7



पर्वतासन
8



दक्षिण अश्वसंचालनासन
9



पादहस्तासन
10



उर्ध्वहस्तासन/हस्तोत्तानासन
11



प्रणामासन
12

- सूर्य नमस्कार एक पूर्ण व्यायाम है। इससे शरीर के सभी अंग-प्रत्यंग बलिष्ठ एवं निरोगी हो जाते हैं।

नोट- योगाचार्य के परामर्श के अनुसार ही आसन करें।



रोग के अनुसार आसन



- **गर्दन दर्द के लिए आसन :–**

  1. हाथ व गर्दन के लिए आठ प्रकार के सूक्ष्म व्यायाम।
  2. तखत पर लेटकर सिर नीचे कर लटकाना।

  बैठकर आसनः- 1. उष्ट्रासन 2. अर्द्ध चन्द्रासन 3. मकरासन–2 प्रकार

- **थाईराइड के लिए आसन :–** 1. सर्वांगासन 2. हलासन 3. मत्स्यासन 4. उष्ट्रासन 5. सिंहासन

- **कमर दर्द, सर्वाइकल, स्पोण्डालाइटिस, स्लिपडिस्क, सियाटिका आदि में मेरुदण्ड से सम्बन्धित रोगों के लिए आसन :–**

  सूक्ष्म व्यायाम– हाथ व गर्दन के लिए आठ प्रकार का सूक्ष्म व्यायाम।

  बैठकर आसनः- 1. उष्ट्रासन 2. अर्द्ध चन्द्रासन

  पेट के बल लेटकर आसनः- 1. मकरासन–2 प्रकार 2. भुजंगासन–3 प्रकार 3. शलभासन–4 प्रकार 4. तिर्यक भुजंगासन

  पीठ के बल लेटकर आसनः- 1. मर्कटासन–3 प्रकार 2. कटि उत्तानासन 3. कंधरासन/सेतुबन्धासन 4.अर्द्ध पवनमुक्तासन 5. एक पादउत्तासन

- **मोटापा के लिए आसन :–** **खड़े होकरः-** 1. तिर्यक ताडासन 2. त्रिकोणासन 3. कोणासन 4. पादहस्तासन

  बैठकरः- 1. चक्की आसन 2. स्थितकोणासन 3. पश्चिमोतानासन

  पेट के बल लेटकरः- 1. भुजंगासन–2 2. शलभासन–2

  पीठ के बल लेटकरः- 1. अर्द्ध हलासन 2. पादवृत्तासन 3. द्विचक्रिकासन 4. मर्कटासन–3 5. शवासन

- **दैनिक योगाभ्यास के 12 आसन :–**

  बैठकर आसन– 1. मण्डूकासन 2. शशकासन 3. गोमुखासन 4. वक्रासन

  पेट के बल लेटकर आसन– 1. मकरासन 2. भुजंगासन 3. शलभासन

  पीठ के बल लेटकर आसन– 1. मर्कटासन 2. पवनमुक्तासन 3. अर्द्ध हलासन 4. पादवृतासन 5. द्विचक्रिकासन

- **सम्पूर्ण उदर रोगों, मधुमेह (डायबिटीज), गैस कब्ज, अम्लपित्त नाभि आदि के लिए आसन :–**

  1. मण्डूकासन 2. शशकासन 3.योगमुद्रासन 4. वक्रासन 5. अर्द्धमत्स्येन्द्रासन 6.गोमुखासन

  नाभि के लिए :– 1. पवनमुक्तासन 2. उत्तानपादासन 3. नौकासन 4. कंधरासन/सेतुबन्धासन 5. पादांगुष्ठनासास्पर्शासन

- **बच्चों के लिए आसन :–**

  1. शीर्षासन 2. सर्वांगासन 3. ध्रुवासन 4. गरुड़ासन 5. तिर्यक ताड़ासन 6. हलासन 7. चक्रासन 8. पश्चिमोत्तानासन

- **विद्यार्थियों के लिए आसन :–**

  1. शीर्षासन 2. सर्वांगासन 3. ताड़ासन 4. वृक्षासन 5. गरुड़ासन 6. पादहस्तासन 7. हलासन 8. पश्चिमोत्तानासन 9. चक्रासन 10. पद्मासन

- **अन्य कठिन आसन (बच्चों व विद्यार्थियों) के लिएः–**

  1. गोरक्षासन 2. गर्भासन 3. स्कन्धपादासन 4. तोलांगुलासन 5. हस्पादांगुष्ठासन 6. भूनमनासन 7. अकर्णधनुष्टंकारासन 8. मयूरासन

- **इन्फर्टिलीटी के लिए आसनः–** 1. पश्चिमोत्तानासन 2. ब्रह्मचर्यासन 3. शीर्षासन 4. सर्वांगासन 5. हलासन

- **महिलाओं के लिए आसनः–** 1. भुजंगासन 2. मकरासन 3. शलभासन 4. अर्द्ध हलासन 5. पादवृत्तासन 6. द्विचक्रिकासन 7. मर्कटासन 8. कंधरासन 9. अर्द्ध चक्रासन 10. उष्ट्रासन

- **शंखप्रक्षालन आसन :–**

  1. ताड़ासन 2. तिर्यक ताड़ासन 3. कटि चक्रासन 4. तिर्यक भुजंगासन 5. शंखासन।

नोट– योगाचार्य के परामर्श के अनुसार ही आसन करें।

सूक्ष्म व्यायाम

आँखों के लिए-



गर्दन व कंधे के लिए-



हाथों के लिए-



पंजे, घुटने व कूल्हे के लिए-



नोट- योगाचार्य के परामर्श के अनुसार ही सूक्ष्म व्यायाम करें।

कमर दर्द, सर्वाईकल, स्पोंण्डालाइटिस, स्लिपडिस्क, सियाटिका से सम्बन्धित रोगों के लिए आसन एवं सूक्ष्म व्यायाम

सूक्ष्म व्यायाम- हाथ व गर्दन के लिए आठ प्रकार का सूक्ष्म व्यायाम करें।

बैठकर किये जाने वाले आसन :-


अर्द्धचन्द्रासन


उष्ट्रासन

पेट के बल लेटकर किये जाने वाले आसन :-


मकरासन-1


मकरासन-2


अर्द्ध-भुजंगासन-1


पूर्ण भुजंगासन-2


तिर्यक भुजंगासन-3


भुजंगासन-4


शलभासन-1


शलभासन-2

पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसन :-


मर्कटासन-1


मर्कटासन-2


मर्कटासन-3


कटि उत्तानासन


कन्धरासन/सेतुबन्धासन


अर्द्ध-पवनमुक्तासन


एक पादउत्तानासन

नोट- योगाचार्य के परामर्श के अनुसार ही आसन करें।


मोटापे के लिए आसन
खड़े होकर किये जाने वाले आसन :-
तिर्यक ताड़ासन
त्रिकोणासन
कोणासन
पादहस्तासन
बैठकर किये जाने वाले आसन :-
चक्की आसन
स्थिर कोणासन
पश्चिमोत्तानासन
पेट के बल लेटकर किये जाने वाले आसन :-
अर्द्ध-भुजंगासन-1
पूर्ण भुजंगासन-2
शलभासन-1
शलभासन-2
पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसन :-
अर्द्धहलासन
पादवृत्तासन-1
पादवृत्तासन-2
द्वि-चक्रिकासन-1
द्वि-चक्रिकासन-2
मर्कटासन-1
मर्कटासन-2
मर्कटासन-3
शवासन
छः प्राणायाम
भस्त्रिका
कपालभाति
उज्जयी
अनुलोम-विलोम
भ्रामरी
उद्गीथ
नोट- योगाचार्य के परामर्श के अनुसार ही आसन करें।

दैनिक योगाभ्यास के 12 आसन- पेज-1



नोट- योगाचार्य के परामर्श के अनुसार ही आसन करें।

दैनिक योगाभ्यास के 12 आसन-पेज-2



शलभासन-3



शलभासन-4



मर्कटासन-1



मर्कटासन-2



मर्कटासन-3



अर्द्ध-पवनमुक्तासन-1



पवनमुक्तासन-2



अर्द्धहलासन



पादवृत्तासन-1



पादवृत्तासन-2



द्वि-चक्रिकासन-1



द्वि-चक्रिकासन-2

नोट- योगाचार्य के परामर्श के अनुसार ही आसन करें।

उदर रोगों, मधुमेह (डायबिटीज), गैस कब्ज, अम्लपित्तादि के आसन

बैठकर किये जाने वाले आसन :-



मण्डूकासन-1 मण्डूकासन-2



शशकासन योगमुद्रासन स्थिति-1 योगमुद्रासन स्थिति-2



वक्रासन अर्द्धमत्स्येन्द्रासन गोमुखासन

पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसन :-



पवनमुक्तासन-स्थिति-1 पवनमुक्तासन-स्थिति-2 उत्तानपादासन



नौकासन कन्धरासन/सेतुबन्धासन पादांगुष्ठानासास्पर्शासन-1 पादांगुष्ठानासास्पर्शासन-2

नोट- योगाचार्य के परामर्श के अनुसार ही आसन करें।

बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए योग

खड़े होकर किये जाने वाले आसन :-


शीर्षासन


ध्रुवासन


गरुड़ासन


तिर्यक ताड़ासन

बैठकर किये जाने वाले आसन :-


सर्वांगासन


हलासन


चक्रासन


पश्चिमोत्तानासन

थायराईड

पीठ के बल लेटकर किये जाने वाले आसन :-


सर्वांगासन


हलासन


मत्स्यासन

बैठकर किये जाने वाले आसन :-


उष्ट्रासन


सिंहासन

आठों प्राणायाम
भी करें

नोट- योगाचार्य के परामर्श के अनुसार ही आसन करें।

विद्यार्थियों के लिए योग



शीर्षासन सर्वांगासन ताड़ासन वृक्षासन गरुड़ासन



पादहस्तासन हलासन पश्चिमोत्तानासन चक्रासन



पद्मासन

उपरोक्त आसन के अलावा मेमोरी पावर (एकाग्रता) बढ़ाने के लिए योग साधना चिकित्सा रहस्य पुस्तक देखकर करें।

अन्य कठिन आसन- बच्चों व विद्यार्थियों के लिए



गोरक्षासन गर्भासन स्कंधपादासन तोलांगुलासन हस्तपादांगुष्ठासन



भूनमनासन अकर्णधनुष्टंकारासन मयूरासन

युवाओं के लिए योगाभ्यास – 12 दण्ड, 8 बैठक, सूर्य नमस्कार, यौगिक-जॉगिंग

नोट- योगाचार्य के परामर्श के अनुसार ही आसन करें।

महिलाओं के लिए आसन



भुजंगासन मकरासन शलभासन



अर्द्ध हलासन पादवृत्तासन द्विचक्रिकासन कंधरासन



मर्कटासन-1 मर्कटासन-2 मर्कटासन-3 चक्रासन उष्ट्रासन

प्रजनन/इन्फर्टीलिटी के लिए आसन

खड़े होकर व पीठ के बल किये जाने वाले आसन :-



शीर्षासन सर्वांगासन हलासन

बैठकर किये जाने वाले आसन :-



पश्चिमोत्तानासन ब्रह्मचर्य आसन

नोट- योगाचार्य के परामर्श के अनुसार ही आसन करें।

कौन सा आसन किस रोग में करें

1 **पद्मासन –** मन की शांति,मन को एकाग्र करने के लिए, यौन रोग ,हर्निया, वीर्यदोष, आँख, आंमवात जठराग्नि, वातव्याधि, अजीर्ण, आँतों के रोग, ब्रह्मचर्य, बवासीर आदि।

2 **शवासन –** उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, अनिद्रा, सिरदर्द, शारीरिक थकावट, तनाव, तुतलाहट, मानसिक थकान, आदि।

3 **अश्वासन –** मोटापा, बवासीर, कमर दर्द, कब्ज, नाभि टलना, सर्वाइकल स्पाण्डलाइटिस, तनाव, शारीरिक थकावट आदि।

4 **उत्तानपादासन –** मोटापा, बवासीर, नाभि टलना, गर्भाशय दोष, घुटने का दर्द, सायटिका, हार्निया, पेटदर्द, श्वास रोग, आँत उतरना, गैस, कमर दर्द, टाँगों की दुर्बलता, कब्ज, और मोटापा कम करने के लिए हृदय, श्वास रोग, अतिसार ,दस्त आदि।

5 **पवनमुक्तासन –** मोटापा, गैस, यकृत, गठिया, शुगर, हल्का पेट दर्द, तनाव आँतों के रोग, अम्लपित्त, सियाटिका, चर्बी कम करना, तिल्ली, प्लीहा, पर प्रभाव स्लिप डिस्क, हृदय, गर्भाशय, कटि पीडा, स्त्रीरोग, आदि।

6 **पश्चिमोत्तानासन –** अजीर्ण, मोटापा, कब्ज, मदाग्नि, मधुमेह, आमवात, कृमि, दोष, हार्निया, पौरूष शक्ति, वीर्य दोष, बौनापन, बवासीर, गठिया, जठराग्नि, कद, पृष्ठभाग की मांसपेशिया आदि।

7 **चक्रासन–** मोटापा, कमर दर्द, कब्ज, मधुमेह, नाभि टलना, आमवात, कृमि दोष, गर्भाशय रोग, बौनापन, कटिपीडा, श्वास रोग, सिरदर्द, नेत्र रोग, सर्वाइकल स्पाण्डलाइटिस, रीड की हड्डी, गर्भाशय, जठर, आँत आदि।

8 **सर्वांगासन –** अनिद्रा, बवासीर, गैस, नेत्ररोग, वीर्यदोष, सूजन, गला, यकृत, खाँसी, मोटापा, दुर्बलता, कृमि, गर्भाशय दोष, फेफडे, कद वृद्धि, दमा, उदर, हर्निया, हल्का पेट दर्द, बाल सफेद, पिट्यूटरी ग्रंथि, अजीर्ण–बदहजमी, जुकाम, तिल्ली–प्लीहा, पांडु रोग, तनाव, मंदाग्नि, कब्ज, कुष्ठ, शुक्रग्रंथि, एड्रिनल ग्रंथि, थायरायड आदि।

9 **हलासन –** मोटापा, अनिद्रा, कब्ज, दमा, मधुमेह, गला, यकृत, तनाव, गर्भाशय दोष, पांडु, बौनापन, दुर्बलता, पौरूष शक्ति, बौनापन, जुकाम, कंठमाला, अजीर्ण, मंदाग्नि, खांसी, गुल्म, वात, कब्ज, बुढापा, जुकाम, तिल्ली–प्लीहा, मानसिक रोग, हृदय रोग, थायरायड, डायबिटीज, स्त्रीरोग, मेंरूदण्ड, अग्नाशय, रीढ, अग्नाशय, रीड की हड्डी, आदि। **सावधानी–** बढी तिल्ली, यकृत, उच्च रक्तचाप, सर्वाइकल स्पाण्डलाइटिस, मेंरूदण्ड मे टीवी वाले न करे।

10 **मत्स्यासन –** बवासीर, अजीर्ण–बदहजमी, जुकाम, पैर, दमा, गला, सर्वाइकल व स्लिप डिस्क, मंदाग्नि, यकृत,

फेफडे, गठिया, तनाव, मासिकधर्म, बाल सफेद, नाभिटलना, कब्ज, गठिया, मंदाग्नि, हार्निया, आँतों के रोग, थायरॉयड, पैराथायरॉयड, एड्रिनल ग्रंथि विकार आदि।

11 **मयूरासन –** मोटापा, अजीर्ण–बदहजमी, कृमि, पांडु, मंदाग्नि, कब्ज, गैस, आमवात, जठराग्नि, बवासीर, तिल्ली, यकृत, गुर्दे, अमाशय, अग्नाशय, मधुमेह आदि।

12 **उष्ट्रासन –** कमरदर्द, मोटापा, गैस मंदाग्नि, दमा, गला, सर्वाइकल व स्लिप डिस्क, फेफडे, गठिया, नेत्र रोग, पांडु, बौनापन, सियाटिका, श्वसन तंत्र, थायरॉयड आदि।

13 **वज्रासन –** गैस, मंदाग्नि, मधुमेह, फेफडे, पांडु(पीलिया), साईटिका, वीर्य दोष, अपचन, अम्लपित्त, कब्ज आदि।

14 **सुप्त वज्रासन –** गला, सर्वाइकल, स्लिप डिस्क, गठिया, मासिकधर्म, कमर दर्द, कब्ज, थायराइड, गले के रोग दमा, तनाव, पौरूष–शक्ति, खाँसी, पेट, बडी आँत, नाभि, गुर्दों के रोग बवासीर, फेफडे, आदि।

15 **अर्द्धमत्स्येन्द्रासन –** कमरदर्द, अजीर्ण–बदहजमी, मधुमेह, आमवात, कृमि, फेफडे, पौरूष शक्ति, कब्ज, सायाटिका, वृक्कविकार, सर्वाइकल व स्लिप–डिस्क, रक्त संचरण, उदरविकार, आँत, पृष्ठदेश आदि।

16 **गौमुखासन –** दमा, फेफडे, कमरदर्द, हृदय दुर्बलता, गठिया, सर्वाइकल व स्लिप–डिस्क, सन्धिवात, मधुमेह, यकृत, हृदय रोग, अनिद्रा, रीढ का टेढापन, गुर्दे, स्वप्नदोष, गर्दन तोड बुखार, बहुमूत्र अंडकोष वृद्धि, आंत्र वृद्धि, बहुमूत्र, धातुरोग तथा स्त्री रोग आदि।

17 **भुजंगासन –** अजीर्ण, बदहजमी, मंदाग्नि, मधुमेह, नाभि टलना, सर्वाइकल, व स्लिपडिस्क, गला, यकृत, गर्भाशय दोष, पांडु, तिल्ली–प्लीहा, खाँसी, बौनापन, कमरदर्द, दमा, कटिवात, जांघों का दर्द मासिक धर्म, कुबडापन आदि।

18 **शलभासन –** कब्ज, मंदाग्नि, यकृत, रीढ तथा कमर का दर्द, अजीर्ण, दुर्बलता, मेरूदण्ड के निचले भाग, सियाटिका का दर्द आदि।

19 **नौकासन –** मोटापा अजीर्ण–बदहजमी, मधुमेह, नाभि टलना, हृदय, फेफडे, आमाशय, अग्नाशय आँत, यकृत आदि।

20 **धनुरासन –** मोटापा, कमरदर्द, वीर्यदोष, गठिया, नाभि टलना, बौनापन, शारीरिक थकावट, तनाव, अजीर्ण–बदहजमी, सायटिका, गैस, गुर्दे, सर्वाइकल, स्पॉण्डलाइटिस, उदर, आदि।

21 **गरूडासन–** गठिया, घुटने का दर्द, हर्निया, सायटिका, अण्डकोष वृद्धि, पौरूष ग्रंथि, मूत्ररोग, गुर्दे, मोटापा, गुप्त रोगों में, हाइड्रोसिल, बवासीर, हाथ पैर की अन्य विकृति आदि। **(सूरज निकलने के बाद, सूरज डूबने से पहले, समय– 15–60 मि0)**

22 **योगमुद्रासन (1,2)–** मोटापा, अनिद्रा, बवासीर, गैस अजीर्ण–बदहजमी, वीर्य दोष, यकृत, गठिया, हल्का पेट दर्द, पौरूष शक्ति, कब्ज, फेफडे संबधी रोग, प्लीहा उदर, डायबिटीज, जठराग्नि, माईग्रेन आदि।

23 **शीर्षासन –** अनिद्रा, वीर्यदोष, जुकाम, मधुमेह, सूजन, खाँसी, कृमि, बाल–सफेद, तनाव, गर्भाशय दोष, शिरपीडा, कान, आँख, नेत्र रोग, मोटापा, सिर के बाल उडना, झुर्रियां पडना, वीर्यपात, पिट्युटरी एवं पीनियल ग्रंथि, मेधा–स्मृति, प्रमेह, नपुंसकता, थायरॉयड, अमाशय, आँत, वेरिकोज वेन्स, कब्ज, हार्निया, यकृत, आदि।

24 **ताडासन–** बौनापन, सर्वाइकल, स्लिप डिस्क,कद आदि।

25 **उत्कटासन–** कमरदर्द, सूजन, कब्ज, गठिया, हार्निया, पथरी, घुटने का दर्द, सायाटिका, बेरी–बेरी, ब्रह्मचर्य, बवासीर आदि।

26 **अर्धकूर्मासन–** अजीर्ण, कमरदर्द, उदररोग, आँव, अग्न्याशय, आदि।

27 **शशकासन–** कमरदर्द, तिल्ली, प्लीहा, पाचन शक्ति, थायरॉयड, स्त्रीरोग, हृदयरोग, तनाव, मानसिक रोग गर्भाशय आँत, यकृत अग्न्याशय, गुर्दो, मोटापा आदि।

28 **जानुशिरासन (महामुद्रा) –** अजीर्ण, आँतों के रोग, कटिवात, मधुमेह, जांघो के रोग, तिल्ली, प्लीहा, पांडुरोग, नाभि पश्चिमोत्तासन के समान लाभ आदि।

29 **पाद–हस्तासन–** कमर दर्द, कटिवात, जांघों का दर्द, तिल्ली, प्लीहा, मानसिक रोग, कदवृद्धि, पेट आदि।

30 **अर्धचंद्रासन–** आँतों के रोग, कुबडापन, यकृत, प्लीहा, श्वसन तंत्र, दमा, थायरॉयड, सर्वाइकल, स्पाण्डलाइटिस, सियाटिका आदि।

31 **मण्डूकासन (1,2)–** डायबिटीज, उदर व हृदयरोग, अग्न्याशय आदि।

32 **मर्कटासन (1,2,3)–** सर्वाइकल स्पाण्डलाइटिस, स्लिप डिस्क, सियाटिक, कमर दर्द, पेटदर्द, कब्ज, दस्त, गैस, नितम्ब, जोडो के दर्द आदि।

33 **सिंहासन–** थायरॉयड, टॉसिल, कान का रोग, गला रोग, हकलाना, तुतलाना आदि।

34 **वक्रासन–** डायबिटीज, कमर की चर्बी कम करने, यकृत व तिल्ली आदि।

35 **बद्धपदासन–** स्त्री व पुरूष की छाती विकास, हाथ, कंधे व सम्पूर्ण पृष्ठभाग, जठराग्नि, वातव्याधि, आदि।

36 बह्मचर्यासन– धातुरोग, स्वप्नदोष व प्रमेह, मधुमेह, ब्रह्मचर्य आदि।

37 **वृक्षासन–** मन की चंचलता स्नायुमंडल, वीर्य, नेत्र रोग, धातुरोग, कफ रोग, हृदय, फेफडे आदि।

38 **तिर्यक् ताडासन–** कटि प्रदेश लचीला,पार्श्व भाग की चर्बी को कम करना आदि।

39 **कटि चक्रासन–** कब्ज, आँत, गुर्दे, तिल्ली, अग्न्याशय, मासिक धर्म, कमर गर्दन, शरीर में जकडन आदि।

40 **कोणासन–** कमर मॉँस पेशियों के दर्द, फेफडों की कमजोरी, स्त्री के लिए उपयोगी आदि। ।

41 **त्रिकोणासन–** कटि प्रदेश लचीला, पार्श्व भाग की चर्बी को कम करना, पृष्ठांश की मांस पेशियों को बल, छाती का विकास आदि।

42 **चलितपाद हस्तासन–** मोटापा, कद, कमर एवं पेट की चर्बी को कम करना आदि।

43 **मकरासन (1 ,2)–** स्लिप डिस्क, सर्वाइकल स्पॉण्डिलाइटिस, सियाटिका, अस्थमा, घुटनों का दर्द, फेफडो के रोग आदि।

44 **अर्धहलासन–** मोटापा, नाभि टलना, गर्भाशय, आँत, टाँग, उत्तानपादासन के समान लाभ आदि।

45 **कटि उत्तानपादासन–** स्लिप डिस्क, सियाटिका, कमर दर्द आदि ।

46 **पादवृत्तासन–** जंघा, नितम्ब एवं कमर दर्द, पेट सुडौल, आँत, मोटापा, उदर रोग आदि।

47 **द्विचक्रिकासन–** मोटापा,कमर दर्द, पेट, आँत, कब्ज, मंदाग्नि, अम्लपित्त, उदर रोग आदि।

48 **कन्धरासन–** सूर्य केन्द्र (नाभि), बन्ध्यत्व, मासिक विकृति, श्वेत–प्रदर, रक्त प्रदर व धातुरोग, गर्भाशय, पेटदर्द, कमर दर्द, आदि।

49 **पादागुष्ठनासास्पर्शासन–** नाभि, कब्ज, गैस, अतिसार, आलस्य, पेट–दर्द, आमाशय, अग्न्याशय, आँत आदि।

50 **कर्ण–पीडासन–** कर्ण रोग, लाभ हलासन के समान आदि।

51 **दीर्घनौकासन–** पेट, पीठ, हृदय, स्त्रियोंकी देह सुडौल, **लाभ–**नौकासन के समान, **(गर्भावस्था मे न कर)** आदि।

52 **पृष्ठतानासन –** पृष्ठभाग की सम्पूर्ण नस–नाडियों के लिए आदि।

53 **कूर्मासन–** अग्न्याशय, उदर, हृदय आदि।

54 **पूर्णमत्स्येन्द्रासन –** मधुमेह, कमर दर्द, मेरूदण्ड, उदर आदि।

55 **पशुविश्रामासन–** मधुमेह, कमर के पाश्रर्वो में बढी हुयी चर्बी को कम करता आदि।

56 **बालासन (विश्रामासन)–** मानसिक तनाव (डिप्रेशन), अनिद्रा, उच्च रक्तचाप, हृदयरोग, थकान, नकारात्मक चिन्तन, स्नायु दुर्बलता, शरीर, मन, मस्तिष्क, आत्मा को विश्राम, शक्ति, उत्साह, आनन्द आदि।

57 **सेतुबन्ध आसन–** स्लिप डिस्क, कमर,ग्रीवा–पीडा, उदर में विशेष आदि।

58 **पूर्ण या विस्तृत भुजंगासन–** सर्वाइकल स्पाण्डलाइटिस, स्लिप डिस्क, भुजंगासन के समान लाभ आदि।

59 **पूर्ण धनुरासन–** मेरूदण्ड लचीला, सर्वाइकल स्पाण्डलाइटिस, कमर दर्द, उदर,नाभि टलना, मासिक धर्म, गुर्दों के रोग आदि।

60 **विपरीत नौकासन (नाभि आसन)–** मेरूदण्ड रोग, नाभि गैस, यौन रोग, पेट, कमर व मोटापा आदि। **(स्त्री न करे)**

61 **अर्धचन्द्रासन–** श्वसन तंत्र, फेफडा, सर्वाइकल स्पाण्डलाइटिस, सियाटिका थायरॉयड आदि।

62 **एकपाद ग्रीवासन–** स्कन्ध व वक्ष बलवान, उदर, मेद, पैर व टाँगे लचीली आदि।

63 **सिद्धासन–** ब्रह्मचर्य, कामवेग, बवासीर, यौन रोग, कुण्डिलिनी जागरण, हृदय रोग, दमा, शुगर, स्मरण शक्ति, एकाग्रता आदि।

64 **कुक्कुटासन–** हाथ एवं कन्धे आदि।

65 **उत्तान कुक्कुटासन–** हाथ एवं कन्धे आदि।

66 **सुप्तगर्भासन–** हाथ, पैर, कमर एवं पेट आदि।

67 **गर्भासन–** जठराग्नि, पाचन तन्त्र आदि।

68 **तोलांगुलासन–** हाथ, पैर की सम्पूर्ण स्नायुओं को बल आदि।

69 **शंखासन–** समस्त रोग, उदर, कब्ज, मंदाग्नि, गैस, अम्लपित्त, बवासीर, मोटापा, मधुमेह, श्वांस रोग, हृदय रोग, मासिक धर्म आदि।

70 **पर्वतासन–** मन की एकाग्रता आदि।

71 **मार्जारासन–** कटि–पीडा, गुदा भ्रंश, फेफडा, पेट की चर्बी, गर्भाशय बाहर निकलने के रोग में, आदि।

72 **वृश्चिकासन–** जठराग्नि, उदर, मूत्रविकार, मुखकान्ति आदि।

73 **प्रसृतहस्त वृश्चिकासन–** जठराग्नि, उदर, मूत्रविकार, मुखकान्ति आदि।

74 **पादांगुष्ठासन–** ब्रह्मचर्य, वीर्य, ओज, तेज उदरविकार, नाभि डिगना, आदि।

75 **गोरक्षासन–** ब्रह्मचर्यासन का पूरक, इन्द्रियों की चंचलता, मन को शांति आदि।

76 **आकर्णधुनष्टकारासन–** हाथ–पैर के जोडों के दर्द, कम्पावत आदि।

77 **भूनमनासन–** जंघा, टाँगे, कमर, पीठ, उदर वीर्य आदि।

78 **स्कन्धपादासन–** हाथ–पैर, ग्रीवा के स्नायु आदि।

79 **द्विपादग्रीवासन–** हाथ पैर व ग्रीवा के स्नायु,स्कन्धपादासन के समान लाभ आदि।

80 **बकासन–** हाथों की स्नायुओं को बल, मुख कान्ति, मोटापा, पेट रोग आदि।

81 **उपधानासन (तकियासन)–** हाथ पैर गर्दन के स्नायु आदि।

82 **हस्तपादागुष्ठासन–** हाथ–पैर के रोग आदि।

83 **ध्रुवासन–** मन की चंचलता, स्नायु मंण्डल का विकास आदि।

84 **पक्ष्यासन–** मस्तिष्क विकार, जंघा की स्नायु शक्ति का विकास, शरीर में हल्कापन, व स्फूर्ति देने वाला आदि।

85 **नटराजासन–** हाथ पैर की स्नायु का विकास आदि।

86 **वातायनासन–** घुटने के विकार, जंघाओं में जलन की वृद्धि करना, हर्निया आदि।

87 **ऊर्ध्वताडासन–** बौनापन, सर्वाइकल व स्लिप डिस्क आदि

88 **तिर्यक भुजंगासन–** मेरूदण्ड से सम्बन्धित रोगो में , कमर, सर्वाइकल, कमरदर्द, सियाटिका आदि।

89 **कटिआसन –** स्लिप डिस्क, कमर, ग्रीवा–पीडा, गर्भावस्था के शुरूवाती माह में आदि।

90 **कन्धरासन –** मासिक विकार, थायराइड, गर्भावस्था के शुरूवाती माह में, स्लिप डिस्क, कमर, ग्रीवा–पीडा, उदर में विशेष आदि।

91 **हनुमानासन –** कूल्हे , जांघ, घुटने मजबूत व लचीली मांसपेशियां, नाभि के निचले भाग की हड्डी लचीली, सियाटिका, प्रजनन शक्ति, मासिक धर्म, कमर पतली आदि ।

92 **बद्धकोणासन (तिल्ली आसन) –** शरीर लचीला, थकान दूर, प्रसव का आसन, जांघो व घुटनों में खिंचवा लाता है।

किस रोग में कौन सा आसन करें

1 **मोटापा–** तिर्यक ताडासन, त्रिकोणासन, कोणासन, पादहस्तासन, चक्की आसन, स्थित कोणासन, पश्चिमोत्तानासन, भुजंगासन, शलभासन, अर्द्धहलासन, पादवृत्तासन, द्विचक्रिकासन, मर्कटासन, शवासन, योगमुद्रा, चक्रासन, धनुरासन, मयूरासन, उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, नौकासन, उष्ट्रासन, आदि।

2 **कमरदर्द–** धनुरासन, चक्रासन, उत्कटासन, उष्ट्रासन, गौमुखासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, सुप्तवज्रासन, जानुशिरासन, मकरासन, भुजंगासन, मर्कटासन, वक्रासन, शलभासन, पवनमुक्तासन, अर्द्धचन्द्रासन, पृष्ठासन, बद्धपदमासन, द्विचक्रिकासन, मार्जारासन, कटि आसन, कन्धरासन (पीछे झुकने वाले सारे आसन)आदि।

3 **सिरदर्द–** शवासन, सर्वांगासन वज्रासन, शशकासन, चक्रासन, पवनमुक्तासन, हलासन, मार्जारी आसन, पश्चिमोत्तानासन, आदि।

4 **अनिद्रा व मानसिक विकार–** हलासन, योगमुद्रासन, शीर्षासन, पादहस्तासन, अर्ध–कूर्मासन, उत्तानासन, ताडासन, शवासन, पदमासन, स्वस्तिकासन, विपरीतकरणी आसन, पश्चिमोत्तानासन, शशकासन, सिद्धासन, बालासन(विश्रामासन), ध्रुवासन, नौकासन, अर्द्धचन्द्रासन, दीर्घनौकासन, उष्ट्रासन,सर्वांगासन आदि।

5 **कब्ज–** चक्रासन, पश्चिमोत्तानासन, हलासन, शलभासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, मयूरासन, उत्कटासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, योगमुद्रासन, वज्रासन,गर्भासन, सुप्तवज्रासन, पवनमुक्तासन, मण्डूकासन, गौमुखासन, द्विचक्रिकासन, वक्रासन, मर्कटासन, शशकांसन, पादहस्तासन, उत्तानासन, नौकासन, शंखप्रक्षालन के **सभी 5 आसन** (ऊर्ध्वताडासन, तिर्यक ताडासन, कटिचक्रासन, तिर्यक भुजंगासन, उदराकर्षासन या शंखासन) आदि।

6 **बवासीर (भगन्दर, फिशर, अर्श व गुदा विकार)–** शीर्षासन, शलभासन, अश्वासन, योग मुद्रा, मत्यासन, मयूरासन, धनुरासन, हलासन, उत्तानपादासन, सर्वांगासन, पश्चिमोत्तानासन, सिंहासन, गरूडासन, सिद्धासन, विपरीत करणी मुद्रा, मण्डूकासन, गौमुखासन, वक्रासन, उत्कटासन, शशकासन, पादहस्तासन, पवनमुक्तासन, आदि।

7 **अजीर्ण (बदहजमी)–** मयूरासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, वज्रासन, मत्स्यासन, सर्वांगासन, योगमुद्रा, भुजंगासन, पवनमुक्तासन, नौकासन, धनुरासन, जानुशिरासन(महामुद्रा),, पदमासन, द्विचक्रिकासन, मण्डूकासन, गौमुखासन, वक्रासन, शशकासन, पादहस्तासन, पश्चिमोत्तानासन, गर्भासन, सूर्य–नमस्कार आदि।

8 **गैस–** गर्भासन, मण्डूकासन, गौमुखासन, वक्रासन, शशकासन, उत्तानपादासन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, योग मुद्रा, सर्वांगासन, उष्ट्रासन, मयूरासन, धनुरासन, उत्तानपादासन, भुजंगासन, विपरीत नौकासन, मर्कटासन, हलासन आदि।

9 **नेत्र रोग–** सर्वांगासन, उष्ट्रासन, चक्षु व्यायाम, अर्धकूर्मासन, हलासन, अर्द्धचन्द्रासन आदि।

10 **स्वपन दोष–** पदमासन, योगमुद्रा, वज्रासन, सर्वांगासन, पश्चिमोत्तानासन, धनुराषन, शीर्षासन, ब्रहमचर्यासन, गौमुखासन, उत्तानपादासन, गरूडासन, विपरीत नौकासन आदि।

11 **मंदाग्नि–** मयूरासन, पश्चिमोत्तानासन, शलभासन, भुजंगासन, वज्रासन, मत्स्यासन, सर्वांगासन, उष्ट्रासन, अर्धकूर्मासन, पवनमुक्तासन, गोमुखासन, उत्तानपादासन, मण्डूकासन, वक्रासन, शशकासन, अर्द्धमस्त्येन्द्रासन, गर्भासन, योगमुद्रासन, द्विचक्रिकासन, आदि।

12 **जुकाम–** मत्स्यासन, सर्वांगासन, हलासन, शशकासन आदि।

13 **मधुमेह–** अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, पश्चिमोत्तानासन, नौकासन, चक्रासन, सर्वांगासन, उष्ट्रासन, हलासन, वज्रासन, भुजंगासन, शीर्षासन, सुप्त–वज्रासन, वक्रासन, धनुरासन, मंडूकासन, पादांगुष्ठानासिकास्पर्शासन, गौमुखासन, वकक्रासन, शशकासन आदि।

14 **नाभि टलना–** उत्तानपादासन, धनुरासन, नौकासन, भुजंगासन, अश्वासन, चक्रासन, पवनमुक्तासन, पादांगुष्ठानासिका स्पर्शासन, कन्धरासन, सुप्तवज्रासन, मत्स्यासन आदि।

15 **सूजन–** शीर्षासन, सर्वांगासन, उत्कटासन, अर्द्धचन्द्रासन, सुप्तवज्रासन, मत्स्यासन, स्पर्शासन आदि।

16 **ह्रदयरोग–** शवासन, बिना कुम्भक गौमुखासन, शशकासन, वज्रासन, मकरासन, सुखासन, योग निद्रा, उत्तानपादसन, सिद्धासन, पवनमुक्तासन, हलासन आदि।

17 **गला –** सर्वांगासन, मत्स्यासन, सुप्तवज्रासन, भुजंगासन, हलासन, उष्ट्रासन (कंठदोष–कंठमाला), अर्द्धचन्द्रासन, सिंहासन आदि।

18 **यकृत–** भुजंगासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, योगमुद्रा, शलभासन, हलासन, मण्डूकासन, गौमुखासन, वक्रासन, उत्तानपादासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, शशकासन आदि।

19 **आमवात–** पदमासन, पश्चिमोत्तासन, चक्रासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, मयूरासन, मण्डूकासन, शशकासन, गौमुखासन, वक्रासन, उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सूक्ष्म व्यायाम आदि।

20 **खाँसी–** शीर्षासन, सर्वांगासन, सुप्त–वज्रासन, उत्तानपादासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, पश्चिमोत्तासन, सूर्य–नमस्कार, मत्स्यासन, आदि।

21 **कृमि–** चक्रासन, अर्द्धमस्येन्द्रासन, पश्चिमोत्तानासन, मयूरासन, सर्वांगासन, शीर्षासन, धनुरासन, आदि।

22 **गर्भाशय दोष–** शीर्षासन, सर्वांगासन, हलासन, शलभासन, उत्तानपादासन, भुजंगासन, पश्चिमोत्तानासन, सुप्त–वज्रासन, मत्स्यासन, नौकासन, कन्धरासन, पवनमुक्तासन, शशकासन, गौमुखासन, वक्रासन,

पादहस्तासन, मण्डूकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, चक्रासन, तिल्ली आसन, मार्जासन, धनुरासन आदि।

23 **सर्वाइकल, स्पॉन्डिलाइटिस या स्लिप डिस्क–** भुजंगासन, सुप्त वज्रासन, शलभासन, धनुरासन अश्वासन, ताडासन, उष्ट्रासन, गौमुखासन, मत्स्यासन, उत्कटासन, एक उत्तानपादासन, मर्कटासन, मकरासन, अर्द्धचन्द्रासन, सूक्ष्म व्यायाम, अर्द्धपवनमुक्तासन, बद्धपदमासन, चक्रासन, कटिआसन आदि।

24 **फेफडे (फुपफुस)–** शीर्षासन, वज्रासन, मत्स्यासन, सर्वांगासन, गौमुखासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, उष्ट्रासन, धनुरासन, सूर्यनमस्कार, पश्चिमोत्तानासन, सिहांसन, भुजंगासन, बकासन, बद्धकोणासन, चकासन, नटराजनासन, लोलासन, वीरासन **(पीछे झुकने वाले सारे आसन)**, सर्वांगासन, शशकासन, मकरासन आदि।

25 **गठिया (जोडो का दर्द)–** पवन मुक्तासन, गरूडासन , सिंहासन, उत्तानासन, सर्वांगासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, मत्स्यासन, धनुरासन, गौमुखासन, भुजंगासन, शलभासन, पश्चिमोत्तानासन, उत्कटासन, उष्ट्रासन, सूर्यनमस्कार, नौकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, मण्डूकासन, वक्रासन, शशकासन, दीर्घनौकासन, सूक्ष्म व्यायाम आदि।

26 **हर्निया–** सर्वांगासन, मत्स्यासन, पद्मासन, गरूडासन, आकर्ण धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, उत्तानपादासन, उत्कटासन, वातायनासन, शीर्षासन आदि।

27 **हल्का पेट दर्द–** पवन मुक्तासन, योगमुद्रा, सर्वांगासन, उत्तानासन, वीरासन, वज्रासन, धनुरासन, शशकासन, शीर्षासन, हलासन, नौकासन, मण्डूकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, वक्रासन, कन्धरासन, पादांगुष्ठासन, नासिक स्पर्शासन, मर्कटासन, पिंडली मसाज, आदि।

28 **मासिक धर्म व अनियमित ऋतुस्त्राव–** मेहनस्नान, मत्स्यासन, सुप्तवज्रासन, शीर्षासन, वज्रासन, पश्चिमोत्तानासन, भुजंगासन, धुरासन, सर्वांगासन, शशकासन, कन्धरासन, मण्डूकासन, गौमुखासन, चक्रासन, वक्रासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, आदि।

29 **बाल सफेद–** सर्वांगासन, शीर्षासन, मत्स्यासन, मण्डूकासन, शशकासन, गौमुखासन, वक्रासन, योगमुद्रासन, हलासन, नखघर्षण आदि।

30 **शारीरिक थकावट–** धनुरासन, शवासन, वज्रासन, योगनिद्रासन, मकरासन, मर्दन आदि।

31 **तिल्ली और प्लीहा–** भुजंगासन, हलासन, सर्वांगासन, हलासन, जानुशिरासन, पाद–हस्तासन, मण्डूकासन, गौमुखासन, शशकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, वक्रासन, योग मुद्रा आदि।

32 **पांडुरोग (पीलिया)–** भुजंगासन, पद्मासन, वज्रासन, सर्वांगासन, मयूरासन, हलासन, उष्ट्रासन, जानुशिरासन, मण्डूकासन, गौमुखासन, शशकासन, मकरासन, वातायनासन, मण्डूकासन, गौमुखासन, वक्रासन, सूक्ष्म व्यायाम

आदि।

33 **घुटने का दर्द–** उत्तानपादासन, गरूडासन, उत्कटासन, अर्द्धचन्द्रासन, शशकासन, मण्डूकासन, वक्रासन, गौमुखासन, चक्रासन, सूक्ष्म व्यायाम, द्विचक्रिकासन, वातायनासन, मकरासन आदि।

34 **तनाव, उन्माद व निराशा –** अश्वासन, सुप्तवज्रासन, हलासन, धनुरासन, शीर्षासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, शवासन, उष्ट्रासन, अर्द्धचन्द्रासन, शशकासन, मण्डूकासन, वक्रासन, गौमुखासन, चक्रासन, योग मुद्रासन आदि।

35 **पौरूष शक्ति–** योगमुद्रा, पश्चिमोत्तानासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, सुप्त वज्रासन, हलासन, शलभासन, शीर्षासन, सर्वांगासन, धनुरासन, उत्तानपादासन, बद्धकोणासन, सिंहासन, गरूडासन, मण्डूकासन, शशकासन, वक्रासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, गौमुखासन, ब्रह्मचर्यासन आदि।

36 **वीर्यदोष–** पद्मासन, वज्रासन, शीर्षासन, सर्वांगासन, पश्चिमोत्तानासन, बद्धकोणासन, गरूडासन, सिंहासन, हलासन, ब्रह्मचर्यासन आदि।

37 **वृक्क विकार–** अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, योगमुद्रासन, मण्डूकासन, शशकासन, गौमुखासन, वक्रासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, पवनमुक्तासन आदि।

38 **कुष्ठ –** सर्वांगासन, मण्डूकासन, शशकासन, गौमुखासन, वक्रासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन आदि।

39 **सायाटिका–** उत्कटासन, वज्रासन, उत्तानपादासन, गरूडासन, धनुरासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, पादवृंतासन, मर्कटासन, कन्धरासन, पश्चिमोत्तानासन, तिल्लीआसन, जानुशिरासन(महामुद्रा), मकरासन, उष्ट्रासन, पादहस्तासन, कटिआसन, सूक्ष्म व्यायाम आदि।

40 **जंघा का दोष–** जानुशिरासन(महामुद्रा), पाद–हस्तासन, तिल्ली आसन, सूक्ष्म व्यायाम, पादवृंतासान, गरूडासन, द्विचक्रिकासन, पश्चिमोत्तानासन आदि।

41 **आँतो के रोग–** पदमासन, पवन–मुक्तासन, भुजंगासन, अर्द्धपद्मासन, जानुशिरासन, मत्स्यासन, पवनमुक्तासन, पादांगुष्ठानासिका स्पर्शासन उत्तानासन, नौकासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, मण्डूकासन, आदि।

42 **किडनी–** भुजंगासन, सर्वांगासन, पश्चिमोत्तानासन, शीर्षासन, हलासन, उष्ट्रासन, शलभासन, हनुमानासन, अर्द्धनौकासन, सूर्यनमस्कार, धनुरासन, सुप्तवज्रासन, पादहस्तासन आदि।

43 **कैंसर–** वज्रासन, मण्डूकासन, शशकासन, श्वासन, योगनिद्रासन आदि।

44 **उच्चरक्तचाप–** शवासन, पद्मासन, स्वास्तिकासन, पवनमुक्तासन, सिद्धासन, पश्चिमोत्तानासन, शशकासन आदि।

45 **निम्न रक्तचाप–** सर्वांगासन, शीर्षासन, भुजंगासन, योगमुद्रासन, हलासन, कर्णपीडासन, सूर्यनमस्कार, शशकासन, शवासन, आदि।

46 **अस्थमा/दमा–** सुप्तवज्रासन, मत्स्यासन, हलासन, गौमुखासन, भुजंगासन, मकरासन, अर्द्धचन्द्रासन, मार्जासन, चक्रासन , शीर्षासन, सर्वांगासन, शलभासन, धनुरासन, वीरासन, उष्ट्रासन, पश्चिमोत्तानासन, सुप्तवीरासन, मार्जासन, मकरासन आदि।

47 **लम्बाई शरीर/ बौनापन–** ताडासन, चक्रासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, उष्ट्रासन, हलासन, भुजंगासन, पादहस्तासन, तिर्यकताडासन, सूर्यनमस्कार, सर्वांगासन, त्रिकोणासन, कोणासन, उत्तानपादसन, नौकासन, मकरासन, बिम(लटकना) आदि।

48 **मासिक विकार (पी.सी.ओ.डी., पी.सी.ओ.एस ., अनार्तव, कष्टार्तव, अत्यार्तव, अतिकालार्तव)–** विपरीतकरणी, योग मुद्रासन, बद्धकोणासन, वीरासन, जानुशिरासन, उत्तानासन, पवनमुक्तासन, सर्वांगासन, शीर्षासन, हलासन, मण्डूकासन, शशकासन, गौमुखासन, तिल्ली आसन, धनुरासन, कन्धरासन आदि।

49 **मिर्गी/अपस्मार –** हलासन, पश्चिमोत्तानासन, शशकासन, मण्डूकासन, गौमुखासन, भुजंगासन, मकरासन, शवासन आदि।

50 **आधाशीशी (माईग्रेन) –** शीर्षासन, सर्वांगासन, पश्चिमोत्तानासन, पद्मासन, सिद्धासन, शवासन, वीरासन, योग निद्रा, मकरासन, मण्डूकासन, गौमुखासन, शशकासन आदि।

51 **स्मरण शक्ति व मस्तिष्क–** शीर्षासन, सर्वांगासन, उत्तानासन, पश्चिमोत्तानासन, योग मुद्रासन, पादहस्तासन, पद्मासन, सिद्धासन, शवासन, योगनिद्रा, वृक्षासन, पर्वतासन, ध्रुवासन, मत्स्यासन आदि।

52 **नपुंसकता व काम शक्ति–** शीर्षासन, सर्वांगासन, उत्तानासन, पश्मोत्तानासन, महामुद्रासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, हनुमानासन, विपरीतकरणी मुद्रा, मण्डूकासन, ब्रहमचर्यासन, हलासन, नौकासन, सिद्धासन, गौमुखासन आदि।

53 **आलस्य –** शीर्षासन, सर्वांगासन, पश्मोत्तानासन, उत्तानासन, मण्डूकासन, पादवृतासन, हलासन, भुजंगासन, शलभासन, द्विचक्रिकासन, नौकासन आदि।

54 **दस्त –** शीर्षासन, सर्वांगासन, मण्डूकासन, शशकासन , मर्कटासन, जानुशीर्षासन आदि।

55 **आँत का अल्सर –** शीर्षासन, सर्वांगासन, पश्चिमोत्तानासन, योगनिद्रा, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, विपरीत करणीआसन, मण्डूकासन, गौमुखासन, वक्रासन, शशकासन आदि।

56 **उदरस्थ अल्सर –** वज्रासन, धनुरासन, चक्रासन, मयूरासन, नौकासन, पादहस्तासन, उत्तानासन, पादांगुष्ठासन, शलभासन, मण्डूकासन, शशकासन, गौमुखासन, वक्रासन आदि।

57 **अण्डकोष वृद्धि (हाइड्रोसिल) –** शीर्षासन, सर्वांगासन, हनुमानासन, समकोणासन, पश्चिमोत्तानासन, बद्धकोणासन, योग मुद्रासन, बह्मचर्यासन, वातयनासन, वज्रासन, गरूडासन, मण्डूकासन, गौमुखासन, योगमुद्रासन, तिल्ली आसन, ब्रहमचर्य आसन, आदि।

58 **पेट सम्बन्धी रोग (कोष्ठबद्धता, कब्ज, गैस, अजीर्ण मल निष्कासन, अम्लता, वातरोग, दुर्घदिंत श्वास)–** शीर्षासन, सर्वांगासन, नौकासन, पश्चिमोत्तानासन, मत्स्येन्द्रासन, धनुरासन, भुजंगासन, मयूरासन, उत्तानासन, योगमुद्रासन, पद्मासन खडे होकर करने वाले सभी आसन, वज्रासन, पवनमुक्तासन, त्रिकोणासन, जानुशिरासन(महामुद्रा), शलभासन, मत्स्यासन, अर्द्धचंद्रासन, पादागुष्ठासन, शंखप्रक्षालन, मण्डूकासन, शशकासन, गौमुखासन, मर्कटासन, वक्रासन, आदि।

59 **सामान्य नेत्र रोग–** शीर्षासन, सर्वांगासन, हलासन, शलभासन, विपरीतकरणी मुद्रा, पश्चिमोत्तानासन, वज्रासन, भुजंगासन, सूर्यनमस्कार, सिंहासन, दृष्टि वर्धक योगिक अभ्यास, मण्डूकासन, शशकासन, गौमुखासन, वक्रासन, आदि।

60 **लकवा (पक्षाघात), पोलियो–** शलभासन, धनुरासन, मकरासन, भुजंगासन, पद्मासन, सिद्धासन, कन्धरासन, हलासन, सर्वांगासन, शवासन, मण्डूकासन, शशकासन, गौमुखासन, वक्रासन आदि।

61 **रक्त अल्पता या रक्त क्षय –** शीर्षासन, सर्वांगासन, सूर्य नमस्कार, पश्चिमोत्तानासन, हलासन, मण्डूकासन, मत्स्यासन, शशकासन, गौमुखासन, योगमुद्रासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन आदि।

62 **जननांग सम्बन्धी दोष –** सूर्य नमस्कार, वज्रासन, उष्ट्रासन, शशकासन, ताडासन, उत्तानासन, त्रिकोणासन, योगमुद्रासन चक्रासन, तोलांगुलासन, धनुरासन, मकरासन, वीरासन, धनुराकर्षणासन, ब्रह्मचर्यासन, मयूरासन, शलभासन, सिंहासन, हलासन, बद्धकोणासन (तिल्ली आसन), अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, मत्स्यासन, मण्डूकासन, गौमुखासन, वक्रासन, कन्धरासन आदि।

63 **गर्भावस्था–** हल्के व्यायाम (सूक्ष्म व्यायाम) पवनमुक्तासन संबधी आसन, तिल्ली आसन, कन्धरासन, कटिआसन आदि।

64 **बांझपन–** शीर्षासन, सर्वांगासन, हलासन, पश्चिमोत्तानासन, पद्मासन, सिद्धासन, चक्रासन, गरूडासन, वातायनासन, उत्तानपादसन, मण्डूकासन, गौमुखासन, शशकासन, वक्रासन, शलभासन, पवनमुक्तासन, आदि।

65 **थायरायड –** सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन, विपरीत करणीआसन, सिंहासन, सुप्त वज्रासन, सेतुबंधासन, उष्ट्रासन, शीर्षासन, कन्धरासन आदि।

66 **कर्णरोग –** कर्ण पीडासन, सिंहासन, आदि।

67 **तुतलाना –** सिंहासन, सर्वांगासन आदि।

68 **गुदा भ्रंश –** मार्जारासन आदि।

69 **कम्पावत –** आकर्ण धनुष्टकारासन, हस्तपादांगुष्ठासन आदि।

70 **एकाग्रता –** ध्रुवासन, पर्वतासन, वृक्षासन आदि।

71 **मूत्र रोग –** गरूडासन आदि।

72 **एडी दर्द –** एडी के बल उल्टा टहलना आदि।

73 **सीने में रोग –** पश्मिोत्तानासन, वक्रासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन, बद्धकोणासन, चक्रासन, कपोतासन, नटराज आसन, पीछे झुककर किये जाने वाले आसन, सूर्य नमस्कार, शीर्षासन, भुजंगासन, धनुरासन, पदमासन, आदि ।

74 **सौन्दर्य वृद्धि –** ताडासन, वज्रासन, पद्मासन, सूर्यनमस्कार, मत्स्यासन, चक्रासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, गोमुखासन, मर्कटासन, योगनिद्रा ध्यान, त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) को सम अवस्था में लाने वाले आसन, दोष, शशकासन, वक्रासन, मण्डूकासन, शीर्षासन, बद्धपदमासन, आदि ।

75 **वात (गति प्रदान करने वाला)–** बडी आँत, आमाशय, बस्ति प्रदेश–गुण–रूक्ष शीत, लघु, सूक्ष्म, चल, विषद,

कौन सा आसन कौन रोगी न करें

1 **सूर्यनमस्कार–** उच्चरक्तचाप, हृदयरोगी, हर्निया आदि।

2 **भुजंगासन –** हर्निया आदि।

3 **पश्चिमोत्तानासन–** हर्निया, अपेन्डिसाईटिस, आदि।

4 **सर्वांगासन–** उच्चरक्तचाप, हृदयरोग आदि।

5 **हलासन–** उच्चरक्तचाप, हृदयरोग, बढी तिल्ली व यकृत, सर्वाइकल, स्पाण्डलाइटिस, स्लिप डिस्क आदि।

6 **धनुरासन–** उच्चरक्तचाप, हृदय रोग आदि।

7 **योगमुद्रा–** हर्निया, अपेन्द्रिसाईटिस, कमर दर्द आदि।

8 **शीर्षासन–** उच्चरक्तचाप, हृदयरोग, आँख रोग, कान, नाक के रोग, संग्रहणी, कान बहना, सिरदर्द, जुकाम, कमर दर्द, भारी व्यायाम के बाद, आँख लाल हो आदि।

9 **पवनमुक्तासन–** कमर मे अधिक दर्द हो तो सिर न उठाये आदि।

10 **दीर्घ नौकासन–** गर्भावस्था में ना करे।

11 **विपरीत नौकासन–** स्त्रियाँ यह आसन न करे।

12 **चकासन–** हर्निया ।

13 **वज्रासन–** बबासीर , घुटने दर्द वाले न करे।

14 **विपरीतकरणी–** उच्चरक्तचाप, जटिल हृदयरोग, मानसिक रोगी, चक्कर आना, गले से सम्बन्धित कोई पुराना रोग आदि।

15 **विशेष– 1–** स्लिपडिस्क, स्पॉन्डिलाइटिस, साइटिका, सर्वाइकल दर्द व कमर सम्बन्धी रोगी आगे की ओर झुकने वाले आसन न करे।

2– पेट सम्बन्धी रोगी पीछे की ओर झुकने वाले आसन न करे आदि।

3– हर्निया, पेट की सर्जरी चोट के पश्चात तीव्र हृदय रोग व अन्य अल्सर आदि जीर्ण रोग से ग्रसित व्यक्तियों को पीछे झुकने वाले या पेट मे जोर पडने वाले अभ्यासों को न करें आदि।

4– कान में मवाद, स्थानांतरित आंख से पीडित व्यक्ति उलट–पलट वाले आसन न करे।

5– गर्भावस्था के दौरान और मासिक धर्म – उदर प्रदेश पर किसी भी प्रकार का दबाब पडनें वाले कोई भी आसन न करे।

6– गर्भावस्था के बाद – प्रसूति के पश्चात कम से कम तीन महीने तक कोई भी आसन न करे। इसके बाद हल्के–फुल्के सूक्ष्म व्यायाम किए जा सकते है।

किस आसन के बाद कौन सा आसन आवश्यक

आसन	उपासन
उत्तानपादासन	पवनमुक्तासन
चक्रासन	पश्चिमोत्तानासन
मयूरासन	उष्ट्रासन
पश्चिमोत्तानासन	धनुरासन
हलासन	मत्स्यासन
सर्वांगासन	मत्स्यासन
शीर्षासन	ताडासन
वज्रासन	सुप्तवज्रासन

अन्तःस्रावी ग्रन्थियों को प्रभावित करने वाले आसन

1 **पिनियल –** शीर्षासन, सर्वांगासन, वृक्षासन

2 **पिट्यूटरी –** शीर्षासन, सर्वांगासन, वृक्षासन

3 **थायरॉयड –** सर्वांगासन, हलासन, मत्स्यासन

4 **पैन्क्रियाज –** मत्स्येन्द्रासन, चक्रासन

5 **वृक्क –** भुजंगासन, योगमुद्रासन, मत्स्येन्द्रासन

6 **अधिवृक्क –** मयूरासन, भुजंगासन, योगमुद्रासन, मत्स्येन्द्रासन

7 **जनन ग्रंथियाँ –** वज्रासन, सिद्धासन, शलभासन, उत्तानपादासन

प्राणायाम हेतु कुछ नियम

- प्राणायाम शुद्ध सात्त्विक निर्मल स्थान पर करना चाहिए। यदि सम्भव हो तो जल के समीप बैठकर अभ्यास करें।
- शहरों में जहाँ प्रदूषण का अधिक प्रभाव होता है, उस स्थान को प्राणायाम से पहले घृत एवं गुग्गुलु द्वारा सुगन्धित कर लें या घृत का दीपक जलायें।
- प्राणायाम के लिए सिद्धासन/सुखासन या पद्मासन में मेरुदण्ड को सीधा रखकर बैठें। बैठने के लिए जिस आसन का प्रयोग करते हैं, वह विद्युत् का कुचालक होना चाहिए, जैसे कम्बल या कुशासन आदि। जो लोग जमीन पर नहीं बैठ सकते वे कुर्सी पर बैठकर भी प्राणायाम कर सकते हैं।
- श्वास सदा नासिका से ही लेना चाहिए। इससे श्वास फिल्टर होकर अन्दर जाता है। दिन में भी श्वास नासिका से ही लेना चाहिए। इससे शरीर का तापमान भी इडा (चन्द्र), पिंगला (सूर्य) नाड़ी के द्वारा सुव्यवस्थित रहता है और विजातीय तत्त्व नासा–छिद्रों में ही रुक जाता है।
- प्राणायाम करते समय मन शान्त एवं प्रसन्न होना चाहिए। वैसे प्राणायाम से भी मन स्वत: शान्त, प्रसन्न तथा एकाग्र हो जाता है।
- प्राणायाम करते हुए थकान अनुभव हो तो बीच–बीच में थोड़ा सूक्ष्म व्यायाम या विश्राम कर लेना चाहिए।
- प्राणायाम के दीर्घ अभ्यास के लिए संयत व सदाचार का पालन करें। भोजन सात्त्विक एवं चिकनाई–युक्त हो, दूध, घृत, बादाम एवं फलों का उचित मात्रा में प्रयोग हितकर है।
- प्राणायाम में श्वास को हठपूर्वक नहीं रोकना चाहिए। प्राणायाम करने के लिए श्वास अन्दर लेना 'पूरक', श्वास को अन्दर रोककर रखना 'कुम्भक', श्वास को बाहर निकालना 'रेचक' और श्वास को बाहर ही रोक कर रखना 'बाह्यकुम्भक' कहलाता है।
- प्राणायाम का अर्थ सिफ पूरक, कुम्भक एवं रेचक ही नहीं, वरन् श्वास और प्राणों की गति को नियन्त्रित और सन्तुलित करते हुए मन को भी स्थिर एवं एकाग्र करने का अभ्यास करना है।
- प्राणायाम से पूर्व कम से कम तीन बार 'ओ३म्' का लम्बा उच्चारण करना, प्राणायाम का अभ्यास करने के लिए गायत्री, महामृत्युंजय या अन्य वैदिक मन्त्रों का विधिपूर्वक उच्चारण या जाप आध्यात्मिक दृष्टि से लाभप्रद है।
- प्राणायाम करते समय मुख, आँख, नाक आदि अंगों पर किसी प्रकार तनाव न लाकर सहजावस्था में रखना चाहिए। प्राणायाम के अभ्यास–काल में ग्रीवा, मेरुदण्ड, वक्ष, कटि को सदा सीधा रखकर बैठें, तभी अभ्यास यथाविधि तथा फलप्रद होगा।
- प्राणायाम का अभ्यास धीरे–धीरे बिना किसी उतावली के, धैर्य के साथ, सावधानी से करना चाहिए।
  यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद् वश्य: शनै: शनै:। तथैव वश्यते वायुरन्यथा हन्ति साधकम्॥
  जैसे सिंह, हाथी या बाघ जैसे हिंसक जंगली प्राणियों को बहुत धीरे–धीरे अति सावधानी से वश में किया जाता है। उतावलापन करने से ये प्राणी हमला कर हानि भी पहुँचा सकते हैं इसी प्रकार प्राणायाम को धीरे–धीरे बढ़ाते हुए प्राण पर नियंत्रण करना चाहिए अन्यथा साधक को नुकसान हो सकता है।
- सभी प्रकार के प्राणायामों के अभ्यास से पूर्ण लाभ उठाने के लिए गीता का निम्नांकित श्लोक कण्ठस्य करके स्मरण करते हुए व्यवहार में लायें।
  युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु। युक्तास्वप्नावबोधस्य योगो भवति दु:खहा।
  अर्थात्, जिस व्यक्ति का आहार–विहार ठीक है, जिस व्यक्ति की सांसारिक कार्यों के करने की निश्चित दिनचर्या है और जिस व्यक्ति के सोने–जागने का समय भी निश्चित है, ऐसा व्यक्ति ही योग कर सकता है, तथा उसका योगानुष्ठान दु:खों का नाशक बनता है, अन्यों का नहीं।
- प्राणायाम शौचादि नित्यकर्म से निवृत्त होकर करना चाहिए। यदि किसी को कब्ज़ रहता हो तो रात्रि में भोजन के उपरांत आंवला एवं घृतकुमारी (ऐलोवेरा) का जूस पीना चाहिए। इससे कब्ज़ नहीं होगा।
- प्राणायाम शौचादि नित्यकर्म से निवृत्त होकर करना चाहिए। यदि किसी को कब्ज रहता हो तो रात्रि में भोजन में भोजन के उपरांत आंवला एवं घृतकुमारी (एलोवेरा) का जूस पीना चाहिए। इससे कब्ज नहीं होगा।
- प्राणायाम स्नान करके करते हैं तो अधिक आनन्द, प्रसन्नता व पवित्रता का अनुभव होता है। यदि प्राणायाम के बाद स्नान करना हो तो 10–15 मिनट बाद स्नान कर सकते हैं। साथ ही प्राणायाम करने के 10–15 मिनट बाद प्रात:, अंकुरित अन्न या अन्य खाद्य पदार्थ ले सकते हैं।
- प्राणायाम के तुरंत बाद चाय, कॉपी या अन्य मादक, उत्तेजक या नशीले पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए।
- प्राणायाम के बाद दूध, छाछ, लस्सी, फलों का जूस, हरी सब्जियों का जूस, पपीता, सेब, अमरूद या चेरी आदि फलों का सेवन आरोग्यदायक है।
- अंकुरित अन्न, दलिया या अन्य स्थानीय आहार जो पचने में भारी न हो, प्राणायाम के बाद लेना चाहिए। प्रथम बात तो परांठे, हलवा या अन्य नाश्ते से बचें तो ही श्रेष्ठ है और यदि परांठा आदि खाने का बहुत दिल करे तो स्वस्थ व्यक्ति सप्ताह में एक या अधिकतम दो बार ही भारी नाश्ता ले। रोगी व्यक्ति को भारी से परहेज करना चाहिए।

प्राणायाम हेतु कुछ नियम

- प्रतिदिन एक जैसा नाश्ता उचित नहीं। शरीर के सम्पूर्ण पोषण के लिये सप्ताह भर के क्रम में नाश्ते के लिये सप्ताह भर के क्रम में नाश्ते के लिये किसी दिन अंकुरित अन्न तो कभी दलिया, कभी दूध, कभी केवल फल, कभी केवल जूस या दही, छाछ आदि लेना चाहिए। इससे शरीर को सम्पूर्ण पोषण भी मिलेगा और आपको नाश्ते में बोरियत नहीं लगेगी। परिवर्तन जीवन का सिद्धान्त है और हमारी चाहत भी।
- योगाभ्यासी का भोजन सात्विक होना चाहिए। हरी सब्जियों का प्रयोग अधिक मात्रा में करें, अन्न कम लें, दालें छिलके सहित प्रयोग करें। ऋतभुक्, मितभुक् व हितभुक् बनें। शाकाहार ही श्रेष्ठ, सम्पूर्ण व वैज्ञानिक भोजन है।
- सुबह उठकर पानी पीना, ठंडे पानी से आंखों को साफ करना, पेट व नेत्रों के लिये अत्यंत हितकर है।
- नाश्ते व दोपहर के भोजन के बीच एक बार तथा दोपहर व सायंकाल के भोजन के बीच में थोड़ा-थोड़ा करके जल अवश्य ही पीना चाहिए। इससे हम पाचन तन्त्र, मूत्र संस्थान, मोटापा व कॉलेस्ट्रॉल आदि बहुत से रोगों से बच जाते हैं।
- गर्भवती महिलाओं को कपालभाति, बाह्य प्राणायाम एवं अग्निसार क्रिया को छोड़कर शेष प्राणायाम व बटरफ्लाई आदि सूक्ष्म व्यायाम व कठिन आसन नहीं करने चाहिए। सूक्ष्म व्यायाम व बाह्य प्राणायाम को छोड़कर शेष सभी प्राणायाम माहवारी के समय भी नियमित रूप से अवश्य करें। गर्भवती महिलाओं को सर्वांगासन, हलासन आदि कठिन आसनों का अभ्यास नहीं करना चाहिए।
- उच्च रक्तचाप व हृदयरोग से पीड़ित व्यक्ति को सभी प्राणायामों का अभ्यास धीरे-धीर अवश्य करना चाहिए। इनके लिए प्राणायाम ही एक-मात्र उपचार है। बस सावधानी इतनी ही है कि भस्त्रिका, कपालभाति व अनुलोम-विलोम आदि प्राणायाम धीरे-धीरे करें, अधिक बल का प्रयोग न करें। कुछ लोग अज्ञानवश यह भ्रम फैलाते हैं कि उच्च रक्तचाप व हृदयरोग से पीड़ित व्यक्ति प्राणायाम न करें। यह नितान्त अज्ञान है। किसी भी ऑपरेशन के बाद कपालभाति प्राणायाम 4 से 6 माह बाद करना चाहिए। हृदयरोग में बाइपास या एञ्जियोप्लास्टी के एक सप्ताह बाद ही अनुलोम-विलोम, भ्रामरी व उद्गीथ प्राणायाम, सूक्ष्म व्यायाम व शवासन का अभ्यास अवश्य करना चाहिए। इससे उनको शीघ्र लाभ मिलेगा।
- आयुर्वेद में मुख्यतया तीनों दोषों (वात, पित्त, कफ) का प्रकुपित होना या विषम होना रोगोत्पत्ति का कारण माना गया गया है, तीन दोषों का सम्बन्ध विविध शरीरगत तन्त्र व संस्थानों से है। इसलिए सही ढंग से नियमानुसार आसन, प्राणायाम, ध्यान व व्यायाम करने से तीनों दोषों को सम अवस्था में ठीक रखा जा सकता है।

शंखप्रक्षालन आसन



ताड़ासन



तिर्यक ताड़ासन



कटिचक्रासन-1



कटिचक्रासन-2



तिर्यक भुजंगासन



उदराकर्षासन या शंखासन

नोट- योगाचार्य के परामर्श के अनुसार ही आसन करें।

प्राणायाम

प्राणान् प्रपीड्येह संयुक्तचेष्टः क्षीणे प्राणे नासिकयोच्छ्वसीत् ।
दुष्टाश्वयुक्तमिव वाहमेनं विद्वान्मनो धारयेताप्रमत्तः ॥ (श्वेताश्वेतरोपनिषत् -2/9)

भावार्थः- चेष्टाओं को वश में करके प्राण को भीतर रोके, उसका पीडन करें। जब प्राण भीतर न रूके, वह क्षीण होने लगे, तब नासिका से उसे बाहर निकाल दें। दुष्ट घोड़ों वाले रथ में जैसे घोड़ों को वश में किया जाता है, वैसे अप्रमादी होकर प्राणायाम के साधन से मन रूपी घोड़े को वश में करें।

समे शुचौ शर्करावह्निवालुकाविवर्जिते शब्दजलाश्रयादिभिः ।
मनोनुकूले न तु चक्षुपीडने गुहानिवाताश्रयणे प्रयोजयेत् ॥ (श्वेताश्वेतरोपनिषत् -2/10)

भावार्थः- मन को वश में करने वाले प्राणायाम का यह प्रयोग ऐसे स्थान में करे जो सम हो, पवित्र हो, अग्नि, कंकड़-रेत से रहित हो, जो जल के कल-कल-रव तथा लतादि के आश्रय के कारण मनोनुकूल हो, जहां आंखों को कष्ट न हो, गुफा हो- जहां वायु के झोंके न चलें।

नीहारधूमार्कानिलानलानां खद्योतविद्युत्स्फटिकशशीनाम् ।
एतानि रूपाणि पुरःसराणि ब्रह्मण्यभिव्यक्तिकराणि योगे ॥ (श्वेताश्वेतरोपनिषत् -2/11)

भावार्थः- जब योगी ब्रह्म का ध्यान करता है, तो उसे शुरू में भिन्न-भिन्न रूप दिखलाई पड़ता है। कुहरा सा, धुआँ सा, सूर्य, वायु, अग्नि, जुगनू, बिजली, स्फटिक, चन्द्र- इनकी ज्योतियाँ दिखलाई देती है। योग में ब्रह्म- दर्शन से पहले-पहल ये रूप ब्रह्म को अभिव्यक्त करने के लिये होते है। ब्रह्म का इतना भारी प्रकाश है कि उसे सहने के लिये पहले ये प्रकाश दिखायी देते है ताकि योगी उस प्रकाश को सह सके।

योग का वर्णन एवं उसका फल

पृथिव्यप्तेजोऽनिलखे समुत्थिते पञ्चत्मके योगगुणे प्रवृत्ते ।
न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम् ॥ (श्वेताश्वेतरोपनिषद् -2/12)

भावार्थः- योग का गुण, उसका फल कब प्रवृत्त होता है, कब मिलता है ? जब पृथिवी, अप्, तेज, आकाश -ये पंचात्मक महाभूत उठ खड़े होते है जब योगी इन्हें सिद्ध कर लेता है। पांच भूतों को वश करने के अनन्तर योगी का शरीर योग की अग्नि से देदीप्यमान हो जाता है, उसे रोग नहीं सताता, उसे जरा और मृत्यु नहीं सताती, वह रोग हीन, मृत्यु हीन हो जाता है।

लघुत्वमारोग्यमलोलुपत्वं वर्ण प्रसादं स्वरसौष्ठवं च ।
गन्धः शुभो मूत्रपुरीष्मल्पं योगप्रवृत्तिं प्रथमां वदन्ति (श्वेताश्वेतरोपनिषत्-2/13)

भावार्थः- योग में प्रवृत्ति का पहला फल यह होता है कि योगी का शरीर हल्का हो जाता है, निरोग हो जाता है, विषयों की तलाश मिट जाती है, कान्ति बढ जाती है, स्वर मधुर हो जाता है, शरीर से सुगंध निकलता है, मल-मूत्र अल्प हो जाता है।

योग में दैनिक बोले जाने वाले सूत्र

योग प्रारम्भ

अथ योगानुशासनम् ॥1.1॥ (योग दर्शन)

योग के शास्त्र को आरम्भ किया जाता है ।

स्थिर सुखमासनमिति न नियमः ॥ 6.24 ॥ (सांख्य दर्शन)

स्थिर होने पर सुविधा हो जिसमें वह आसन है । इसलिये कोई नियम नहीं ।

न स्थान नियमचित्त प्रसादात् ॥ 6.31 ॥ (सांख्य दर्शन)

समाधि लाभ में स्थान का नियम कारण नही वह चित्त प्रसाद (अन्तकरण निर्दोष) से होता है ।

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥1.2॥ (योग दर्शन)

चित्त की वृत्तियों का निरुद्ध हो जाना योग है।

घ्यान धारणाभ्यास वैराग्यादिभिस्तन्निरोधः ॥ 6.29 ॥ (सांख्य दर्शन)

घ्यान, धाारणा, अभ्यास,वैराग्य आदि के द्वारा उस क्लेशादि उपराग का निरोध हो जाता है ।

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः ॥1.12॥ (योग दर्शन)

अभ्यास और वैराग्य के द्वारा चित्त में उत्पन्न होने वाली वृत्तियों का निरोध होता है।

तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः ॥1.13॥ (योग दर्शन)

उन अभ्यास और वैराग्य में से चित्त को वृत्तिरूपी तरगों से रहित प्रशान्त अवस्था में बनाये रखने के लिए जो प्रयास किया जाता है, वह 'अभ्यास' कहलाता है।

स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः ॥1.14॥(योग दर्शन)

वह अभ्यास तो दीर्घकाल, लगातार तपस्या, ब्रह्मचर्य विद्या और श्रद्धा पूर्वक अनुष्ठान किया जाने पर दृढ अवस्था वाला होता है।

वैराग्यादश्याच्च ॥ 3/36 ॥(सांख्य दर्शन)

वैराग्य से और अभ्यास से समाधि लाभ होता है ।

ततो द्वन्द्वानभिघातः ॥ 2/48 ॥(योग दर्शन)

आसन के सिद्ध हो जाने पर, साधक के शरीर व मन पर सर्दी-गर्मी, भूख-प्यास व संकल्प-विकल्प रूप द्वन्द्वों का अभिघात (बाधित) नहीं होता ।

तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ॥1-3॥ (योग दर्शन)

चित्त की वृत्तियों के रुक जाने पर आत्मा अपने स्वरूप में ठहर जाता है।

योग मध्य

तप:स्वाधयायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोग: ।।2.1।। (योग दर्शन)

तप, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान ये तीनों सम्मिलित रूप से 'क्रियायोग' कहलाते हैं।

श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम् ।। 1.20 ।। (योग दर्शन)

श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, सम्प्रज्ञात समाधि व प्रज्ञापूर्वक असम्प्रज्ञात समाधि की अवस्था बनती है, अन्यों की अर्थात् विदेह और प्रकृतिलय योगियों से भिन्न योगियों की होती हैं।

मैत्रीकरूणामुदितोपेक्षाणां सुखदु:खपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्त- प्रसादनम् ।। 1.33 ।।(योग दर्शन)

सुखी व्यक्तियों के प्रति मैत्री भाव, दु:खी व्यक्तियों के प्रति करूणा भाव, पुण्यात्मा व्यक्तियों के प्रति प्रसन्नता का भाव तथा पापी व्यक्तियों के प्रति उपेक्षा भाव रखने से साधक का चित्त शान्त व निर्मल हो जाता है

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ।। 1.34 ।।(योग दर्शन)

श्वास के बार-बार फेकने व रोकने की प्रक्रिया के द्वारा भी चित्त शान्त व निर्मल बन जाता है ।

समाधिभाववनार्थ: क्लेशतनूकरणार्थश्च ।।2.2।।(योग दर्शन)

क्रियायोग का अभ्यास समाधि की अवस्था को प्राप्त करने के लिये तथा क्लेशों को सूक्ष्म करने के लिए किया जाता है ।

अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशा: पच्च क्लेशा: ।।2.3।। (योग दर्शन)

अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश ये पाँच क्लेश हैं ।

सन्तोषादनुत्तमसुखलाभ: ।।2.42।।(योग दर्शन)

सन्तोष के भाव से सर्वोत्तम सुख की प्राप्ति होती है ।

जन्मौषधिमन्त्रतप: समाधिजा: सिद्धय: ।।4.1।। (योग दर्शन)

पूर्व जन्म के संस्कार, औषधि सेवन से, गायत्री आदि मन्त्रों के जप से, तप से और समाधि के माध्यम से सिद्धियाँ उत्पन्न होती है ।

तदा विवेकनिम्नं कैवल्यप्राग्भारं चित्तम् ।। 4/26 ।।(योग दर्शन)

तब अर्थात् चित्त-पुरूष की परस्पर भिन्नता को साक्षात् ज्ञान लेने पर योगी के चित्त का वृत्तिक

प्रवाह विवेकमार्ग संचारी और कैवल्य रूप गन्तव्य के अभिमुख हो जाता है ।

तत्परं पुरूषख्यातेर्गुणवैतृष्ण्यम् ।। 1/16 ।।(योग दर्शन)

वह उच्चतम स्तर का वैराग्य है, जो आत्मा का साक्षात्कार होने से सत्व, रज तथा तम गुणों में तृष्णारहित हो जाना है ।

अनित्याशुचिदु:खानात्मसु नित्यशुचि - सुखात्मख्यातिरविद्या ।। 2/5 ।।(योग दर्शन)

अनित्य पदार्थो में नित्यता का, अपवित्र पदार्थोमें पवित्रता का दु:खोत्पादक पदार्थो में सुखमयता का तथा अचेतन पदार्थों में चेतनता का अहसास होना अविद्या कहलाती हैं।

स्थान्युपनिमन्त्रणें सड.स्मयाकरणं पुनरनिष्ट–प्रसंगात् ।। 3/51 ।।(योग दर्शन)

स्थानधारियों (लौकिक व्यक्ति) द्वारा सादर आमन्त्रित करने पर, योगी को सड.लगाव और स्मय अभिमान नहीं करना चाहिये, फिर अनिष्ट को प्राप्त होता है।

क्षणतत्क्रमयो: संयमाद् विवेकजं ज्ञानम् ।। 3/52 ।।(योग दर्शन)

क्षण और उसके क्रम में संयम करने से, योगी को 'विवेकज ज्ञान' प्राप्त होता है ।

सत्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्रयेन्द्रियजयात्मदर्शन –योग्यत्वानि च ।। 41(योग दर्शन)

शुद्धिकरण का पालन करने से साधक के चित्त में राग–द्वेष का अभाव, मन की प्रसन्नता, एकाग्रता, इन्द्रियों पर वशता तथा आत्मदर्शन की योग्यता भी प्राप्त होती है।

हेयं दु:खमनागतम् ।। 16।।(योग दर्शन)

अर्थ - भावी दु:ख त्याज्य है ।

सुखानुशयी राग:।।2/7।।(योग दर्शन)

सुख का अनुसरण करने वाला भाव (तृष्णा व लोभ) राग नामक क्लेश है।

दु:खानुशयी द्वेष:।।2/8।।(योग दर्शन)

दु:ख का अनुसरण करने वाला भाव (इच्छा, कोध, आकोश) 'द्वेष' नामक क्लेश है।

यतोऽभ्युदयनि:श्रेयस सिद्धि स धर्म:।।1/2।। (वैशेषिक)

जिससे अभ्युदय लौकिक सुख व उन्नति तथा नि:श्रेयस परलौकिक परम कल्याण (मोक्ष) की सिद्धि होती है वही धर्म है।

वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् ।।2.33।। (योग दर्शन)

वितर्को के द्वारा यम नियमों के पालन में बाधा पडने पर, प्रतिपक्ष का चिन्तन करना चाहिये ।

न भोगाद्रागशान्तिर्मुनिवत् 4/27 ।। (सांख्य दर्शन)

भोगने से कभी राग की शान्ति नहीं होती है । यह कल्पना के समान है ।

धारणा सनस्वकर्मणा तत्सिद्धि ।। 3/32 ।।(सांख्य दर्शन)

वृत्ति निरोध की सिद्धि धारणा और स्वकर्म द्वारा होती है।

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्त्वानिचित्तविक्षेपास्तेन्तराया: ।।1.30।।(योग दर्शन)

व्याधि,स्त्यान, संशय, प्रमाद, आलस्य, अविरति, भ्रान्तिदर्शन, अलब्धभूमिकत्व, अनवस्थितत्व ये चित्त के विक्षेप हैं तथा समाधि की प्राप्ति में बाधारूप हैं।

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्याग: ।। 2/35।।(योग दर्शन)

अहिंसा की भावना जब चित्त में पूरी तरह प्रतिष्ठित हो जाती है तब, उस योगी के सान्निघ्य में आने वाले प्राणियों का परस्पर वैरभाव छूट जाता है ।

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ।। 2/36।।(योग दर्शन)

सत्य के भाव के चित्त में पूरी तरह प्रतिष्ठित हो जाने पर, योगी की वाणी में क्रिया के फल का आश्रय सिद्ध हो जाता है अर्थात् योगी की वाणी से जो भी बात निकल जाती है, वह सत्य होकर रहती है ।

अस्तेयप्रतिष्ठायां सवर्द्धरत्नोपस्थानम् ।। 2/37।।(योग दर्शन)

अस्तेय भाव के चित्त में पूरी तरह से प्रतिष्ठित हो जाने पर योगी की समस्त उत्तम पदार्थों की प्रप्ति होने लगती है ।

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभ: ।। 2/38।।(योग दर्शन)

ब्रह्मचर्य भाव के चित्त में पूरी तरह से प्रतिष्ठित हो जाने पर, साधक को चुम्बकीय–आकर्षण से युक्त तेजस्विता की प्राप्ति होती है ।

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासम्बोध: ।। 2/39।।(योग दर्शन)

अपरिग्रह के भाव चित्त में पूरी तरह से स्थिर हो जाने पर, साधक को अपने जन्म सम्बन्धी क्यों....? कहाँ.....? इत्यादि प्रश्नों का यथार्थ ज्ञान हो जाता है ।

शौचात् स्वाड.जुगुप्सा परैरसंर्ग: ।। 2/40।।(योग दर्शन)

शुद्धि का मनसा, वाचा, कर्मणा पालन करने से स्व–शरीरावयवों के प्रति घृणा का भाव तथा अन्य व्यक्तियों के साथ शारीरिक सम्पर्क बनाने की आकांक्षा का अभाव घटित होता है ।

समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् ।। 2/45।।(योग दर्शन)

मन, वाणी तथा शरीर की समस्त क्रियाओं को प्रभु के प्रति सविनय समर्पित कर देने रूप ईश्वर प्रणिधान का निरन्तर अभ्यास करने से साधक को समाधि अवस्था की प्राप्ति होने लगती है ।

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
म कर्मफलहेतुभूर्मा ते सङ्.गोस्त्वकर्मणि ।। 2/47 ।।(गीता)

कर्म करने यानी कर्तव्य करने मात्र पर ही तेरा अधिकार है, कर्म की फल प्राप्ति पर नाम मात्र भी नहीं । कर्म फल को अपना घ्येय बनाकर भी तू कर्म करनेवाला न बन, और कर्मत्याग (अकर्म) में भी तेरी आसक्ति न हो अर्थात् कर्म न करने का भी तू आग्रह न कर ।

योगस्थ: कुरु कर्माणि सग त्यक्त्वा धनंजय।
सिद्धसिद्धयो: समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते।। 2/48।। (गीता)

हे धनंजय! योगस्थ होकर, कर्म–योग में स्थित होकर, कर्म के फल की आसक्ति को छोड़कर, कर्म की सिद्धि या असिद्धि दोनों अवस्थाओं में समता की मनोवृत्ति को धारण करके कर्म कर। कर्म–फल मिलने या न मिलने दोनों अवस्थाओं में मन की सम अवस्था रहे, इसी को योग कहते हैं ।

बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते ।
तस्माद्योगाय युज्यस्व योग: कर्मसु कौशलम् ।। 2/50 ।।(गीता)

जो व्यक्ति साम्यबुद्धि से युक्त हो जाय वह इस लोक में पाप और पुण्य दोनों से ही अलिप्त रहता है अत: योग का आश्रय ले, कर्म करने की कुशलता (युक्ति) को ही कर्मयोग कहते हैं ।

ध्यान

तस्य वाचकः प्रणवः ॥1.27॥ (योग दर्शन)

उस ईश्वर नामक चेतनतत्त्वविशेष के अस्तित्व का बोध कराने वाला संकेतक शब्द का नाम 'ओ३म्' शब्द है।

ओं. प्रतिष्ठ। (यजु.-2.13)

ओम् मे प्रतिष्ठित हो जाओ। अर्थात् 'ओम्' का जप करते हुए, उसी में मन लगाओ।

तज्जपस्तदर्थभावनम्॥1.28॥ (योग दर्शन)

उस ईश्वरबोधक 'ओ३म्' शब्द के पुनः-पुनः उच्चारण के साथ उसके अर्थ की भावना करनी चाहिये।

सर्व खल्विदं ब्रह्म। (उपनिषद)

सब दृस्यमान जगत् ब्रह्म ही है अर्थात् उस ब्रह्म के निमित्त से बना उसका मूर्त्तरूप है। रचयिता की रचना में रचयिता ही आभास होता है।

ध्यानं निर्विषयं मनः॥ 6.25॥ (सांख्य दर्शन)

मन को विषयों से रहित करना, वृत्तिहीन करना ही ध्यान है, इस में मन के विषयों से हटने पर एकाग्रता व स्थिरता हो जाती है तथा आत्मतत्त्व की अनुमति होने लगती है।

ईश्वरप्रणिधानाद्वा॥1.23॥ (योग दर्शन)

सभी पदार्थो को ईश्वर का मानकर उसकी आज्ञानुसार उसका प्रयोग समस्त कर्मो को ईश्वर को समर्पित करना और उनका कोई लौकिक फल न चाहना ईश्वर प्रणिधान कहलाता है।

तीव्रसंवेगानामासन्नः॥1/21॥(योग दर्शन)

तीव्र पुरुषार्थ वालों को समाधि की प्राप्ति और समाधि का फल (मोक्ष) शीघ्र प्राप्त होता है।

क्लेशकर्मविपाकाशयैरपरामृष्टः पुरूषविशेष ईश्वरः ॥1.24॥(योग दर्शन)

क्लेश, कर्म, विपाक और आशय से अछूता चेतनतत्त्वविशेश ईश्वर है ।

द्रष्टा दृशिमात्रः शुद्धोपि प्रत्ययानुपश्यः ॥2.20॥(योग दर्शन)

द्रशरूप आत्मा केवल ज्ञानमात्र है, जो कि निर्विकार (अज्ञान,अधर्म, विकार दोषो से रहित) होते हुए भी वृत्तियों के अनुरूप देखने वाला है ।

चन्द्रे ताराव्यूहज्ञानम् ॥ 3/27 ॥(योग दर्शन)

ष्टारीरस्थ चन्द्र-केन्द्र(ईडा नाडीं) में संयम करने से, योगी को आकाश मे कौन तारा किस स्थान

में स्थित है, यह ज्ञान हो जाता है।

ध्रुवे तद्गतिज्ञानम् ।। 3/28 ।।(योग दर्शन)

शरीरस्थ ध्रुव तारे में संयम करने से, योगी को आकाश में अन्य तारों की गति का ज्ञान हो जाता है।

नाभिचक्रे कायव्यूहज्ञानम् ।। 3/29 ।।(योग दर्शन)

शरीरस्थ नाभिचक्र में संयम करने से, योगी को शरीर की रचना अंगो का ज्ञान हो जाता है ।

कण्ठकूपे क्षुत्पिपासानिवृत्तिः ।। 3/30 ।।(योग दर्शन)

शरीरस्थ कण्ठकूप में संयम करने से, योगी को लम्बे समय तक भूख-प्यास बाधित नहीं करती है।

कूर्मनाड्यां स्थैर्यम् ।। 3/31 ।।(योग दर्शन)

शरीरस्थ कूर्म नाडी में संयम करने से, योगी को शारीरिक और मानसिक स्थिरता की प्राप्ति हो जाती है।

मूर्द्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम् ।। 3/32 ।। (योग दर्शन)

मूर्द्धा-स्थिति ज्योति में संयम करने से, साधक को सिद्ध महान योगियों के दर्शन होते हैं ।

प्रातिभाद्वा सर्वम् ।। 3/33 ।।(योग दर्शन)

प्रातिभ ज्ञान से भी योगी अनेक पदार्थो को ज्ञान लेता है।

ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोप्यन्तरायाभावश्च ।। 1/29 ।।(योग दर्शन)

जप के करने से साधक को परमात्मा व जीवात्मा का साक्षात्कार हो जाता है तथा समाधि विघ्नों का नाश भी हो जाता है (यह जप का परिणाम है)

तत्प्रतिषेधार्थमेकतत्त्वाभ्यासः ।। 1/32 ।।(योग दर्शन)

उन व्याधि-स्त्यान आदि विक्षेपों तथा दुःख आदि विक्षेपों के निराकरण के लिये एकतत्व ईश्वर (ओ३म)का अभ्यास करना चाहिये ।

विशोका वा जयोतिष्मती ।। 1/36 ।।(योग दर्शन)

शोक से रहित प्रकाश से युक्त प्रवृत्ति भी चित्त को शान्त व निर्मल बना देती है ।

तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् ।। 1/25 ।।(योग दर्शन)

उस ईश्वर में सर्वातिशायी सर्वज्ञता का मूल विद्यमान है ।

स एष पूर्वेषामपि गुरूः कालेनानवच्छेदात् ।। 1/26 ।।(योग दर्शन)

वह ईश्वरनामक चेतनतत्वविशेष भूत, भविष्यत वर्तमान में उत्पन्न होने वाले सब गुरूओं का भी

गुरू रहा है, काल के द्वारा मृत्यु को प्राप्त नहीं होता है ।

तत्र घ्यानजमनाशयम् ।।4/6।।(योग दर्शन)

जन्म आदि द्वारा सामर्थ्यवान् हुए चित्तों में घ्यान प्रक्रिया के द्वारा अर्थात् समाधि के द्वारा सामर्थ्यवान हुआ चित्त वासनाओं से रहित होता है ।

तत्परं पुरूषख्यातेर्गुणवैतृष्ण्यम् ।। 1/16।।(योग दर्शन)

वह उच्चतम स्तर का वैराग्य है, जो आत्मा का साक्षात्कार होने से सत्व, रज तथा तम गुणों में तृष्णारहित हो जाना है ।

तत्र निरतिशयं सर्वज्ञबीजम् ।।1/25।।(योग दर्शन)

अर्थ – उस ईश्वर में सर्वातिशायी सर्वज्ञता का मूल विद्यमान है ।

प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ।।2/47।।(योग दर्शन)

प्रयत्न की शिथिलता और असीम आकाश या ईश्वर में घ्यान लगाने से साधक का आसन स्थिर व सुखपूर्ण हो जाता है ।

दोष दर्शनादुभयोः ।।4/28 ।। (सांख्य दर्शन)

आत्मा और विषय दोनों से सम्बद्ध दोषों के दर्शन से वैराग्य की भावना अंकुरित हो जाता है

नित्यमुक्तत्वम् ।। 1/127 ।।(सांख्य दर्शन)

(आत्मा का मुख्य स्वरूप) आत्मा का स्वरूप नित्यमुक्त अर्थात नित्ययुक्त होता है

रागोपहतिर्ध्यानम् ।। 3/30 ।।(सांख्य दर्शन)

(राग का रूक जाना घ्यान है) ईश्वर का घ्यान करते समय अन्य किसी भी विषय में राग का होना घ्यान है ।

वृत्ति निरोधात् तत्सिद्धि ।। 3/31 ।। (सांख्य दर्शन)

घ्यान की सिद्धि वृत्तियों के निरोध से होती है ।

ज्ञानान्मुक्ति : ।। 3/23 ।।(सांख्य दर्शन)

आत्मा का साक्षात्कार हो जाने से मोक्ष की स्थिती प्राप्त होती है (ज्ञानात्–चेतन व अचेतन, मुक्ति –मोक्ष)।

सहिसर्ववित् सर्वकर्ता ।। 3/56 ।। (सांख्य दर्शन)

क्योंकि वह सर्वअन्तर्यामी है और सब जगत का रचियता है

जीन्मुक्तश्च ।। 3/78 ।। (सांख्य दर्शन)

ऐसा ही व्यक्ति जीवित रहता हुआ मुक्त होता है, इसलिये वह जीवन मुक्त है देहवन रहने से

अभी जीवित है और विवेक ज्ञान हो जाने के कारण मुक्त है।

शरीरादिव्यतिरिक्तः पुमान् ।। 1/104 ।। (सांख्य दर्शन)

शरीर आदि से भिन्न है, वह चेतन आत्मा है।

हृदये चित्तसंवित् ।।3.34।।(योग दर्शन)

शरीरस्थ हृदय केन्द्र में संयम करने से, योगी को चित्त का ज्ञान हो जाता है ।

घ्यानहेयास्तद्वृत्तयः ।।2.11।।(योग दर्शन)

क्रियायोग के निरन्तर अभ्यास के द्वारा निर्बल हो चुके क्लेशों की वृत्तियां घ्यान के अभ्यास के द्वारा हटानी चाहिये ।

अष्टांग योग

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणा- ध्यानसमाधयोऽष्टावड.गानि।।2-29।। (योग दर्शन)

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि, योग के आठ अंड.ग हैं।

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः।।2-30।। (योग दर्शन)

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह को 'यम' कहते हैं।

शौचसन्तोषतपःस्वाधयायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः।।2-32।। (योग दर्शन)

शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान 'नियम' कहलाते हैं।

स्थिरसुखमासनम्।।2-46।। (योग दर्शन)

शरीर की जो स्थिति स्थिरता व सुखमयता से युक्त हो, वह आसन कहलाती है।

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।।2-49।। (योग दर्शन)

आसन के स्थिर हो जाने पर श्वास लेने व श्वास को छोड़ने की स्वाभाविक गति का विच्छिन्न होना प्राणायाम कहलाता है।

स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः।।2-54 ।। (योग दर्शन)

इन्द्रियों का अपने-अपने विषयों के साथ सम्पर्क न रहने पर, उनका चित्त के सदृश निरुद्ध सा हो जाना प्रत्याहार कहलाता है।

देशबन्धश्चित्तस्य धाारणा।।3-1।। (योग दर्शन)

चित्त को शरीरस्थ या शरीर से बाह्य किसी स्थानविशेष पर रोक देना 'धारणा' कहलाता है।

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्।।3-2।। (योग दर्शन)

उस धारणास्थल में ध्येय विषयक ज्ञान का एक समान प्रवाह बने रहना, अन्य ज्ञान का मध्य में न आना, ध्यान कहलाता है।

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः।।3-3।। (योग दर्शन)

वह ध्यान ही जब ध्येयवस्तुमात्रभासात्मक हो जाता है तथा ध्याता स्वयं के होने की प्रतीति से रहित-सा हो जाता है, 'समाधि' कहलाता है।

॥ ऊँ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

अष्टचक्रों का विवरण



1. मूलाधार चक्र (Peivic Plexus i.e. Root Plexus vis-a-vis Reproductory System)

यह चक्र गुदामूल से दो अंगुल ऊपर और उपस्थमूल से दो अंगुल नीचे है। इसके मध्य से सुषुम्णा (सरस्वती) नाडी और ववाम कोण से इडा (गंगा) नाडी निकलती है। इसीलिए इसे मुक्त त्रिवेणी भी कहते हैं। मूलशक्ति, अर्थात् कुण्डलिनी–शक्ति का आधार होने से इसे मूलाधार चक्र कहते है।

2. स्वाधिष्ठान चक्र (Hypogastric Plexus vis-a-vis Excretory System)

मूलाधार चक्र के दो अंगुल ऊपर पेडू के पास इस चक्र का स्थान है। तन्त्र–ग्रन्थों में इस चक्र में ध्यान का फल सृजन, पालन और निधन में समर्थता और जिह्वा पर सरस्वती होना बताया है। इसका मूत्र स्थान और है यौन सम्बन्धित रोगों में लाभ होता है।



3. मणिपूर चक्र (Epigastric Plexus or Solar Plexus vis-a-vis Digestive System)

इसका स्थान नाभिमूल है। यकृत् एवं आँत इत्यादि सम्पूर्ण पाचन–तन्त्र एवं अग्न्याशय आदि को यही चक्र शक्ति प्रदान करता है। इस चक्र के जागृत होने पर मधुमेह, कब्ज, गैस आदि सभी पाचन की विकृतियाँ भी दूर हो जाती हैं।

4. अनाहत चक्र (Cardiac Plexus vis-a-vis Circulatory System)

यह चक्र दोनों स्तनों के मध्य विद्यमान है। मूलाधार, स्वाधिष्ठान एवं मणिपुर चक्रो के जागृत व स्वस्थ्य होने से यह स्वत: जागृत हो जाता है। इसके जागृत होने के परिणामस्वरूप हड्डियां एवं मांसपेशियां स्वस्थ व सुदृढ़ होने लगती हैं। इस चक्र पर ध्यान करने से प्रेम, करुणा, सेवा एवं सहानुभूति आदि दिव्य गुणों का विकास होता है। हृदय सम्बन्धी रोगों में लाभ होता है।

5. विशुद्धि चक्र (Carotid Plexus vis-a-vis Respiratory System)

इसका स्थान कण्ठ है। इस चक्र पर ध्यान करने एवं जागृत होने पर व्यक्ति कवि, महाज्ञानी, निरोग, शोकहीन और दीर्घजीवी हो जाता है। थायरॉयड ग्रन्थि एवं फेफड़ो के रोग भी इस चक्र के जागृत होने पर नहीं होते।

6. आज्ञा चक्र (Medullary Plexus vis-a-vis Nervous System)

यह चक्र दोनों भौंहों के मध्य भ्रकुटी के भीतर है। सम्पूर्ण नाडीतंत्र आज्ञा चक्र से ही सम्बद्ध है। आज्ञा चक्र के जागृत होने पर नाडी संस्थान पूर्णरूपेण स्वस्थ एवं सशक्त हो जाता है। मूलाधार चक्र से इडा, पिंगला तथा सुषुम्णा पृथक्–पृथक् ऊर्ध्व प्रवाहित होकर इस स्थान पर संगम को प्राप्त करती हैं। इसलिए आज्ञाचक्र–स्थान को त्रिवेणी भी कहते हैं। इडा को गंगा, पिंगला को यमुना तथा दोनों के मध्य जानेवाली नाडी सुषुम्णा को सरस्वती कहते हैं। मस्तिष्क सम्बन्धित रोगों में लाभ होता है।

7. मनश्चक्र (Mind Plexus vis-a-vis Skeleton System)

इस चक्र में स्थित ऊर्जा या शक्ति का सीधा सम्बन्ध अध:चेतक व प्रमस्तिष्क से है। यह मनोगत भावों का हृदय से सम्बन्ध स्थापित कर विचार, संस्कार तथा भाव का विस्तार करता है। यह अन्त:स्त्रावी ग्रन्थियों में होने वाली क्रियाओं, आवेग, मेधा तथा निद्रा का नियन्त्रण करता है।

8. सहस्रार–चक्र (Endocrine System)

यह चक्र तालु के ऊपर मस्तिष्क के ब्रह्मरन्ध्र के ऊपर सब दिव्य शक्तियों का केन्द्र है। इस चक्र पर प्राण तथा मन के निग्रह से प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा एवं स्मृति–रूप वृत्त्यिों का निरोध होने पर असम्प्रज्ञात समाधि की प्राप्ति हो जाती है। पिच्यूरी (पियूष गन्थि) एवं पीनियलस सहित सम्पूर्ण अन्त:स्रावी ग्रन्थियों का सम्बन्ध सहस्रार चक्र से है। सहस्त्रार चक्र के जागृत होने पर पूरा इन्डोक्राइन सिस्टम संतुलित हो जाता है।



देह में स्थित पंचकोश



मनुष्य की आत्मा पाँच कोशों के साथ संयुक्त है, जिन्हें पंचशरीर भी कहते हैं। ये पाँच कोश निम्नांकित हैं–

1. **अन्नमय कोश :** यह पांचभौतिक स्थूल शरीर का पहला भाग है। स्थूल शरीर की रचना अन्न से हुई है इसलिये इसे अन्नमय कोश के नाम से जाना जाता है । अन्नमय कोश त्वचा से शुक्रपर्यन्त सप्तधातुमय है जो कि पृथ्वी–तत्त्व से सम्बन्धित है। पृथ्वी से अन्न की उत्पत्ति होती है व अन्न से स्थूल देह का निर्माण होता है । नियमित आहार–विहार से अन्नमय कोश पुष्ट व स्वस्थ रहता है।
2. **प्राणमय कोश :** शरीर का दूसरा भाग प्राणमय कोश है। शरीर और मन के मध्य में प्राण माध्यम हैं। ज्ञान–कर्म के सम्पादन का समस्त कार्य प्राण से बना प्राणमय कोश ही करता है। श्वासोच्छ्वास के रूप में भीतर–बाहर जाने–आनेवाला प्राण स्थान तथा कार्य के भेद से दस प्रकार का माना जाता है। जैसे–प्राण, अपान, उदान, समान और व्यान मुख्य प्राण हैं तथा धनंजय, नाग, कूर्म, कृकल और देवदत्त गौण प्राण या उपप्राण हैं। प्राण मात्र का मुख्य कार्य है–आहार का यथावत् परिपाक करना, शरीर में रसों को समभाव से विभक्त तथा वितरित करते हुए देहेन्द्रियों का तर्पण करना, रक्त के साथ मिलकर देह में सर्वत्र घूम–घूमकर मलों का निष्कासन करना, जो कि देह के विभिन्न भागों में रक्त में आ मिलते हैं। देह के द्वारा भोगों का उपभोग करना भी इसका कार्य है। प्राणायाम के नियमित अभ्यास से प्राणमय कोश की कार्यशक्ति बढ़ती है।
3. **मनोमय कोश :** सूक्ष्म शरीर के इस पहले क्रियाप्रधान भाग को मनोमय कोश कहते हैं। मनोमय कोश के अन्तर्गत मन, बुद्धि, अहंकार और चित्त हैं, जिन्हें अन्तःकरणचतुष्टय कहते हैं। ज्ञान एवं ध्यान से मनोमय कोश की शुद्धि एवं पुष्टि होती है। पाँच कर्मेन्द्रियाँ (वाक, हाथ, पैर, जननेन्द्रिय, मूलेन्द्रिय) जिनका सम्बन्ध बाह्य जगत् के व्यवहार से अधिक रहता है। इसमे संयम से सकल कर्मेन्द्रियाँ और उनकी शक्ति का बोध होता है।
4. **विज्ञानमय कोश :** सूक्ष्म शरीर का दूसरा भाग, जो ज्ञानप्रधान है, वह विज्ञानमय कोश कहलाता है। इसके मुख्यतत्त्व ज्ञानयुक्त बुद्धि एवं ज्ञानेन्द्रियाँ(नाक, कान, आँख, जिह्वा व त्वचा) हैं। जो मनुष्य ज्ञानपूर्वक विज्ञानमय कोश को ठीक से जान–समझकर उचित रूप से आचार–विचार करता है और असत्य, भ्रम, मोह, आसक्ति आदि से सर्वथा अलग रहकर निरन्तर ध्यान एवं समाधि का अभ्यास करता है, उसे 'ऋतम्भरा प्रज्ञा' उपलब्ध हो जाती है। प्रज्ञावान् योगी विवेक एवं वैराग्य से चित्तवृत्तियों को निरुद्ध करके आत्मबोध को उपलब्ध हो जाता है।
5. **आनन्दमय कोश:** इस कोश को हिरण्यमय कोश, हृदयगुहा, कारणशरीर, लिंगशरीर आदि नामों से भी पुकारा जाता है। यह हमारे हृदय–प्रदेश में स्थित होता है। हमारे आन्तरिक जगत् से इसका सम्बन्ध अधिक रहता है, बाह्य जगत् से बहुत कम। मानव–जीवन, मानव के स्थूल शरीर का अस्तित्व और संसार के समस्त व्यवहार इसी पर आश्रित हैं। निर्बीज समाधि की प्राप्ति होने पर साधक आनन्दमय कोश में जीवनमुक्त होकर सदा आनन्दमय स्थिति में रहता है।

इन पंच कोशों के ज्ञान व इसमें संयम के द्वारा व्यक्ति शरीर शास्त्र का ज्ञान प्राप्त करके शारीरिक व मानसिक व्याधियों से मुक्त होकर परमानन्द को प्राप्त कर सकता है।



देह में स्थित प्राण



पंच मुख्य प्राण

क्र. सं.	प्राण का नाम	तत्व	स्थान	कार्य
1	प्राण (Respiratory system)	वायु	मुख से हृदय तक	यह प्राण नसिका-मार्ग, कण्ठ, स्वर-तन्त्र, वाक्-इन्द्रिय, अन्न-नलिका, श्वसन-तन्त्र, फेफड़ों एवं हृदय को क्रियाशीलता तथा शक्ति प्रदान करता है।
2	उदान	आकाश	कण्ठ से कपाल मध्य तक	कण्ठ से ऊपर शरीर के समस्त अंगों नेत्र, नासिका एवं सम्पूर्ण मुखमण्डल को ऊर्जा और आभा प्रदान करता है। गमन तथा शब्दों की अभिव्यक्ति विभिन्न प्रकार से करना, पिच्युटरी तथा पिनियल ग्रन्थि-सहित पूरे मस्तिष्क को यह 'उदान प्राण' क्रियाशीलता प्रदान करता है।
3	समान (Digestive system)	अग्नि	हृदय से नाभि तक	यकृत्, आँत, प्लीहा एवं अग्न्याशय सहित सम्पूर्ण पाचन-तन्त्र की आन्तरिक व सुप्त धातुओ का निर्माण करना, इस कार्य-प्रणाली को नियन्त्रित करता है।
4	अपान (Excretory system)	पृथ्वी	नाभि से पैरों तक	मल, मूत्र, आर्तव, शुक्र, अधोवायु, गर्भ का निःसारण, कमर से पैरो तक अंगो को गतिमय करना, इसी वायु के द्वारा होता है।
5	व्यान (Circulatory system)	जल	सर्वशरीरगत (सम्पूर्ण शरीर में)	यह वायु शरीर की समस्त गतिविधियों को नियमित तथा नियन्त्रित करता है। सभी अंगों, मांस पेशियों, तन्तुओं, सन्धियों एवं नाड़ियों को क्रियाशीलता, ऊर्जा एवं शक्ति यही 'व्यान प्राण' प्रदान करता है।

पंच उपप्राण

क्र. सं.	प्राण का नाम	तत्व	स्थान	कार्य
1	नाग	वायु	मुख से हृदय तक	वायु संचार, गुदा वायु, डकार, हिचकी आदि।
2	कृकल	आकाश	कण्ठ से कपाल मध्य तक	भूख, प्यास, आदि।
3	कूर्म	अग्नि	पलकों में	नेत्रों के क्रिया कलाप - पलकें झपकना, गोलक को दायें-बायें, ऊपर-नीचे घुमाना, आंसू निकालना।
4	देवदत्त	पृथ्वी	नासिका	जंभाई, अंगड़ाई व छींक आना, आलस्य, तन्द्रा, निद्रा आदि।
5	धनंजय	जल	सर्वशरीरगत (सम्पूर्ण शरीर में)	मरने के पश्चात भी शरीर की कांति बनाए रखना व मांसपेशियों को सुंदर बनाना, शरीर में उभार लाना आदि।

प्राणायाम की सम्पूर्ण आठ प्रक्रियाएँ

प्रथम प्रक्रिया : भस्त्रिका प्राणायाम



किसी ध्यानोपयोगी आसन में सुविधानुसार बैठकर दोनों नासिकाओं से श्वास को पूरा अन्दर डायाफ्राम तक भरना तथा बाहर सहजता के साथ छोड़ना 'भस्त्रिका प्राणायाम' कहलाता है।

भस्त्रिका प्राणायाम का समय

ढाई सेकण्ड में श्वास अन्दर लेना एवं ढाई सेकण्ड में श्वास को एक लय के साथ बाहर छोड़ना। इस प्रकार बिना रुके एक मिनट में 12 बार भस्त्रिका प्राणायाम होगा। एक आवशत्ति में पाँच मिनट करना चाहिए। प्रारम्भ में थोड़ा रुकना पड़ सकता है। लगभग एक सप्ताह में निरन्तर पाँच मिनट बिना व्यवधान के अभ्यास हो जाता है। स्वस्थ एवं सामान्यतया रोगग्रस्त व्यक्तियों को प्रतिदिन 5 मिनट भस्त्रिका का अभ्यास करना चाहिए। कैंसर, लंग फाइब्रोसिस, मस्क्यूलर डिस्ट्रॉफी, एम. एस., एस.एल.ई. एवं अन्य असाध्य रोगों में 10 मिनट तक अभ्यास करना चाहिए।

विशेष– जिनको उच्च रक्तचाप तथा हृदयरोग हो, उन्हें तीव्र गति से भस्त्रिका नहीं करनी चाहिए। इस प्राणायाम को करते समय जब श्वास को अन्दर भरें, तब पेट नहीं फुलाना चाहिए। श्वास डायाफ्राम तक भरें, इससे पेट नहीं फूलेगा, पसलियों तक छाती ही फूलेगी। डायाफ्रैग्मेटिक डीप ब्रीदिंग का नाम ही भस्त्रिका है। ग्रीष्म ऋतु में धीमी गति से करें।

लाभ– सर्दी–जुकाम, एलर्जी, श्वासरोग, दमा, पुराना नजला, साइनस आदि समस्त कफ रोग दूर होते हैं। फेफड़े सबल बनते हैं तथा हृदय और मस्तिष्क को भी शुद्ध प्राणवायु मिलने से आरोग्य–लाभ होता है। थायरॉयड एवं टॉन्सिल आदि गले के समस्त रोग दूर होते हैं।

द्वितीय प्रक्रिया : कपालभाति प्राणायाम



कपाल, अर्थात् मस्तिष्क और भाति का अर्थ होता है– दीप्ति, आभा, तेज, प्रकाश आदि। जिस प्राणायाम के करने से मस्तिष्क (माथे) पर आभा, ओज एवं तेज बढ़ता हो, वह प्राणायाम है– कपालभाति। कपालभाति में मात्र रेचक, अर्थात् श्वास को शक्तिपूर्वक बाहर छोड़ने में ही पूरा ध्यान दिया जाता है। श्वास को भरने के लिए प्रयत्न नहीं करते; अपितु सहज रूप से जितना श्वास अन्दर चला जाता है, जाने देते हैं, पूरी एकाग्रता श्वास को बाहर छोड़ने में ही होती है। ऐसा करते हुए स्वाभाविक रूप से पेट में भी आकुंचन और प्रसारण की क्रिया होती है तथा मूलाधार, स्वाधिष्ठान एवं मणिपूर चक्रों पर विशेष बल पड़ता है।

कपालभाति प्राणायाम का समय

एक सेकण्ड में एक बार श्वास को सहज रूप से धारण करना एवं लय के साथ छोड़ना चाहिए। बिना रुके एक मिनट में 60 बार तथा पाँच मिनट में 300 बार कपालभाति प्राणायाम होता है। स्वस्थ एवं सामान्यतया रोगग्रस्त व्यक्ति को कपालभाति 15 मिनट तक करना चाहिए। 15 मिनट में 3 आवृत्तियों में 900 बार कपालभाति हो जाता है।

कैंसर, एड्स, हेपेटाइटिस, सफेद दाग, सोरायसिस, अत्यधिक मोटापा, इन्फर्टिलिटी, गर्भाशय, ओवरी, ब्रेस्ट या शरीर में कहीं भी गांठ होने पर तथा एम. एस. व एस. एल. ई. जैसे असाध्य रोगों से पीड़ित रोगी आधा घंटा कपालभाति करें।

लाभ– मस्तिष्क और मुखमण्डल पर ओज, तेज, आभा तथा सौन्दर्य बढ़ता है। समस्त कफरोग, दमा, श्वास, एलर्जी, साइनस आदि रोग नष्ट हो जाते हैं। हृदय, फेफड़ों एवं मस्तिष्क के समस्त रोग दूर होते हैं। मोटापा, मधुमेह, गैस, कब्ज़, अम्लपित्त, किडनी तथा प्रॉस्टेट से सम्बन्धित सभी रोग निश्चित रूप से दूर होते हैं।

नोट– योगाचार्य के परामर्श के अनुसार ही प्राणायाम करें।

प्राणायाम की सम्पूर्ण आठ प्रक्रियाएँ

तृतीय प्रक्रिया : बाह्य प्राणायाम (त्रिबन्ध के साथ)



विधि : सिद्धासन या पद्मासन में विधिपूर्वक बैठ कर श्वास को एक ही बार में यथाशक्ति बाहर निकाल दें। श्वास बाहर निकालकर मूलबन्ध, उड्डीयान बन्ध एवं जालन्धर बन्ध लगाकर श्वास को यथाशक्ति बाहर ही रोककर रखें। जब श्वास लेने की इच्छा हो, तब बन्धों को हटाते हुए धीरे-धीरे श्वास लें। श्वास भीतर लेकर उसे बिना रोके ही पुनः पूर्ववत् श्वसन-क्रिया द्वारा बाहर निकाल दें। तीन बन्ध निम्न प्रकार हैं।

जालंधर बंध- पद्मासन या सिद्धासन में सीधे बैठकर दोनों हाथों को घुटनों पर टिके हुए हो, अब ठोड़ी को थोड़ा नीचे झुकाते हुए कण्डकूप में लगाना जालंधर बन्ध कहलाता है।

उड्डीयान बन्ध- श्वास बाहर निकालकर पेट को ढ़ीला छोड़े। जालंधर बंध लगाते हुए छाती को थोड़ा ऊपर की ओर उठायें पेट को कमर से लगा दें। प्राण जिस क्रिया से उठकर, उत्थित होकर सुषुम्णा में प्रविष्ट हो जाये उसे उड्डीयान बन्ध कहते हैं।

मूलबन्ध- बाह्य कुम्भक करते हुए गुदाभाग एवं मूत्रेन्द्रियों को ऊपर की ओर आकर्षित करें इस बन्ध में नाभि के नीचेवाला हिस्सा खिंचकर रखना, मूलबन्ध कहलाता है।

बाह्य प्राणायाम का समय-

3 से 5 सेकण्ड में श्वास को सहजता से पूरा अन्दर भरना एवं 3 से 5 सेकण्ड में ही सहजता से श्वास को बाहर छोड़कर बाहर ही 10 से 15 सेकण्ड रोककर रखना एवं पुनः 3 से 5 सेकण्ड में श्वास को अन्दर भरना एवं बाहर छोड़कर बाह्य प्राणायाम करना, इस प्रकार लगभग 20 से 25 सेकण्ड में बाह्य प्राणायाम पूरा हो जाता है। 5 बार बाह्य प्राणायाम करना सामान्यतः पर्याप्त है। गुदाभ्रंश, पाइल्स, फिशर, फिस्टुला, योनिभ्रंष, बहुमूत्र, मूत्रकृच्छ्र एवं यौन रोगों से पीड़ित व्यक्ति इसका 11 बार तक अभ्यास कर सकते हैं।

लाभ- मन की चंचलता दूर होती है, जठराग्नि प्रदीप्त होती है। उदर रोग, बाबासीर, पाईल्स, प्रिस्टुला में लाभप्रद है। वीर्य की उर्ध्व गति करके प्रजजन दोष, स्वप्न दोष, शीघ्र, धातु विकार निवृत्ति करता है।

चतुर्थ प्रक्रिया : उज्जायी प्राणायाम-



इस प्राणायाम में पूरक करते हुए गले को सिकोड़ते हैं और जब गले को सिकोड़कर श्वास अन्दर भरते हैं तब जैसे खर्राटे लेते समय गले से आवाज होती है, वैसे ही इसमें पूरक करते हुए कण्ठ से ध्वनि होती है। ध्यानोपयोगी आसन में बैठकर दोनों नासिकाओं से वायु अन्दर खींचिए। कण्ठ को थोड़ा संकुचित करने से वायु का स्पर्श गले में अनुभव होगा। हवा का घर्षण नाक में नहीं होना चाहिए। कण्ठ में घर्षण होने से एक ध्वनि उन्पन्न होगी। प्रारम्भ में कुम्भक का प्रयोग न करके केवल पूरक-रेचक का ही अभ्यास करना चाहिए। पूरक के बाद धीरे-धीरे कुम्भक का समय पूरक जितना तथा कुछ दिनों के अभ्यास के बाद कुम्भक का समय पूरक से दुगुना कर दीजिए। कुम्भक 10 सेकण्ड से ज्यादा करना हो तो जालन्धर-बन्ध और मूलबन्ध भी लगायें। इस प्राणायाम में सदैव दाईं नासिका को बन्द करके बाईं नासिका से ही रेचक करना चाहिए।

समय-स्वस्थ व्यक्ति को 3 से 5 बार और बीमार व्यक्ति को 11 से 21 बार उज्जायी करना चाहिये।

लाभ-जो साल भर सर्दी, खाँसी, जुकाम से पीड़ित रहते हैं, तथा जिनको थायरॉइड, स्नोरिंग, स्लीपएप्निया, हृदयरोग, अस्थमा, फुफ्फुस एवं कंठविकार, टॉन्सिल, अनिद्रा, मानसिक तनाव और रक्तचाप, अजीर्ण, आमवात, जलोदर, क्षय, ज्वर, प्लीहा आदि रोग हों, उनके लिए यह लाभप्रद है। गले को ठीक, नीरोग एवं मधुर बनाने हेतु इसका नियमित अभ्यास करना चाहिए। कुण्डलिनी-जागरण, अजपा-जप, ध्यान आदि के लिए उत्तम प्राणायाम है। इससे बच्चों का तुतलाना भी ठीक होता है।

नोट- योगाचार्य के परामर्श के अनुसार ही प्राणायाम करें।

प्राणायाम की सम्पूर्ण आठ प्रक्रियाएँ

पंचम प्रक्रिया : अनुलोम-विलोम प्राणायाम

नासिकाओं को बन्द करने की विधि



दायें हाथ को उठाकर दायें हाथ के अंगुष्ठ के द्वारा दायाँ स्वर (पिंगला नाड़ी) तथा अनामिका एवं मध्यमा अंगुलियों के द्वारा बायाँ स्वर बन्द करना चाहिए। हाथ की हथेली को नासिका के सामने न रखकर थोड़ा पाष्ठर्वभाग में रखना चाहिए। इड़ा नाड़ी (वाम स्वर) चूँकि सोम, चन्द्रशक्ति या शान्ति का प्रतीक है, इसलिए नाड़ी-शोधन हेतु अनुलोम-विलोम प्राणायाम को बाई नासिका से प्रारम्भ करते हैं। अंगुष्ठ के माध्यम से दाहिनी नासिका को बन्द करके बाई नाक से श्वास धीरे-धीरे अन्दर भरना चाहिए। श्वास पूरा अन्दर भरने पर, अनामिका एवं मध्यमा से वाम स्वर को बन्द करके दाहिनी नाक से पूरा श्वास बाहर छोड़ देना चाहिए। धीरे-धीरे श्वास-प्रश्वास की गति मध्यम और फिर तीव्र करनी चाहिए। तीव्र गति से पूरी शक्ति के साथ श्वास अन्दर भरें और बाहर निकालें एवं अपनी शक्ति के अनुसार श्वास-प्रश्वास के साथ गति मन्द, मध्यम और तीव्र करें। तीव्र गति से पूरक, रेचक करने से प्राण की तेज ध्वनि होती हैं। श्वास पूरा बाहर निकलने पर वाम स्वर को बन्द रखते हुए ही दाईं नाक से श्वास पूरा भरकर बाईं नासिका से बाहर छोड़ना चाहिए। यह एक प्रक्रिया पूरी हुई। इस प्रकार इस विधि को सतत करते रहना, अर्थात् बाईं नासिका से श्वास लेकर दाएँ से बाहर छोड़ देना, फिर दाएँ से लेकर बाईं ओर से श्वास को बाहर छोड़ देना।

अनुलोम-विलोम प्राणायाम का समय-बाईं नासिका से लगभग ढाई सेकण्ड में श्वास लय के साथ भरना एवं बिना रोके दाईं नासिका से लगभग ढाई सेकण्ड में श्वास को बाहर छोड़ देना तथा दाईं से छोड़ने के तुरन्त बाद दाईं से सहज रूप से ढाई सेकण्ड में श्वास लेना एवं बिना श्वास को रोके बाईं से लगभग ढाई सेकण्ड में ही श्वास को एक लय के साथ बाहर छोड़ना, इस प्रक्रिया को बिना रुके लगभग 5 मिनट तक निरन्तर जारी रखना। यद्यपि प्रारम्भ में थकान होगी। अधिक बल का प्रयोग न करें एवं कोहनी को अधिक ऊपर उठाकर अनुलोम-विलोम न करें तो आप धीरे-धीरे 5-7 दिन में निरन्तर 5 मिनट अनुलोम-विलोम करने में समर्थ हो जायेंगे। 10 सेकण्ड में अनुलोम-विलोम प्राणायाम एक बार निष्पन्न होगा एवं 1 मिनट में लगभग 6 बार। 5 मिनट की एक आवशत्ति में अनुलोम-विलोम लगभग 30 बार तथा स्वस्थ एवं सामान्य रोगों से ग्रस्त व्यक्ति के कुल निर्धारित समय 15 मिनट में लगभग 90 बार अनुलोम-विलोम निष्पन्न होगा। कैंसर, सफेद दाग, सोराइसिस, मस्क्यूलर डिस्ट्रॉफी, एस.एल.ई., इन्फर्टिलिटी, एच.आई.वी., एड्स व किडनी अन्य असाध्य रोग से पीड़ित व्यक्ति को अनुलोम-विलोम 30 मिनट तक करना चाहिए। अभ्यास परिपक्व होने पर अनुलोम-विलोम प्राणायाम को लगातार 15 मिनट या आधा घंटा भी किया जा सकता है।

लाभ-इस प्राणायाम से बहत्तर करोड़, बहत्तर लाख, दस हजार दो सौ दस नाड़ियाँ परिशुद्ध हो जाती हैं। सम्पूर्ण नाड़ियों की शुद्धि होने से देह पूर्ण स्वस्थ, कान्तिमय एवं बलिष्ठ बनता है। सन्धिवात, आमवात, गठिया, कम्पवात, स्नायु-दुर्बलता आदि समस्त वातरोग, मूत्ररोग, धातुरोग, शुक्रक्षय, अम्लपित्त, शीतपित्त आदि समस्त पित्त रोग, सर्दी, जुकाम, पुराना नजला, साइनस, अस्थमा, खाँसी, टॉन्सिल आदि समस्त कफरोग दूर होते हैं। त्रिदोष का प्रशमन होता है। हृदय की धमनियों (arteries) में आये हुए अवरोध (ब्लॉकेज) खुल जाते हैं। इस प्राणायाम का नियमित अभ्यास करने से लगभग तीन-चार माह में तीस प्रतिशत से चालीस प्रतिशत तक ब्लॉकेज खुल जाते हैं। ऐसा हमने अनेक रोगियों पर प्रयोग करके अनुभव किया है। कॉलेस्ट्रॉल, ट्राइग्लिसराइड्स, एच.डी. एल. या एल.डी.एल. आदि की अनियमितताएँ दूर हो जाती हैं।

नोट- योगाचार्य के परामर्श के अनुसार ही प्राणायाम करें।

प्राणायाम की सम्पूर्ण आठ प्रक्रियाएँ



षष्ठ प्रक्रिया : भ्रामरी प्राणायाम–श्वास पूरा अन्दर भरकर मध्यमा अंगुलियों से नासिका के मूल में आँख के पास से दोनों ओर से थोड़ा दबाएँ, मन को आज्ञाचक्र में केन्द्रित रखें। अंगूठों के द्वारा दोनों कानों को पूरा बन्द कर लें अब भ्रमर की भाँति गुंजन करते हुए नाद रूप में 'ओ३म्' का उच्चारण करते हुए श्वास को बाहर छोड़ दें। पुनः इसी प्रकार आवृत्ति करें।

भ्रामरी प्राणायाम का समय– 3 से 5 सेकण्ड में श्वास को अन्दर भरना एवं विधिपूर्वक कान, आंख आदि बन्द करके 15 से 20 सेकण्ड में श्वास बाहर छोड़ना। एक बार भ्रामरी पूरा होने पर तुरन्त पुनः 3 से 5 सेकण्ड में एक लय के साथ श्वास अन्दर भरना एवं पुनः 15 से 20 सेकण्ड में भ्रमर की ध्वनि को करते हुए विधिपूर्वक श्वास को बाहर छोड़ना। इस प्रकार प्रत्येक व्यक्ति को लगातार कम से कम 5 से 7 बार भ्रामरी प्राणायाम अवश्य करना चाहिए। यह पूरी प्रक्रिया लगभग 3 मिनट में पूरी हो जाती है। कैंसर, डिप्रेशन, पार्किंसन, माइग्रेन, हृदय रोग, नेत्र रोग एवं अन्य किसी असाध्य रोग से पीड़ित रोगी या योग की गहराइयों में उतरने के इच्छुक योगी 11 से 21 बार तक भी भ्रामरी प्राणायाम कर सकते हैं।

लाभ– मन की चंचलता दूर होती है। मानसिक तनाव, उत्तेजना, उच्च रक्तचाप, हृदयरोग आदि में लाभप्रद है। ध्यान के लिए अति उपयोगी है।



सप्तम प्रक्रिया : उद्‌गीथ प्राणायाम– 3 से 5 सेकेण्ड में श्वास को एक लय के साथ अन्दर भरना एवं पवित्र ओ३म् शब्द का विधिपूर्वक उच्चारण करते हुए लगभग 15 से 20 सेकेण्ड में श्वास को बाहर छोड़ना। एक बार उच्चारण पूरा होने पर पुनः श्वास को लय के साथ 3 से 5 सेकण्ड में भीतर गहरा भरना एवं पुनः 15 से 20 सेकण्ड में ओ३म् की ध्वनिपूर्वक बाहर छोड़ना। इस प्रकार लगभग 3 मिनट में लगभग 7 बार प्रत्येक व्यक्ति को उद्‌गीथ प्राणायाम अवश्य करना चाहिए। असाध्य रोगों से ग्रस्त एवं ध्यान की गहराइयों में उतरने के इच्छुक साधक 5 से 10 मिनट या इससे भी अधिक समय तक उद्‌गीथ प्राणायाम कर सकते हैं। भ्रामरी एवं उद्‌गीथ दोनों ही सहज एवं सौम्य प्राणायाम हैं। अतः इनका यदि कोई साधक लम्बा अभ्यास भी करता है तो किसी प्रकार की कोई हानि होने की सम्भावना नहीं है।



अष्टम प्रक्रिया : प्रणव प्राणायाम– पूर्वनिर्दिष्ट सभी प्राणायाम करने के बाद श्वास–प्रश्वास पर अपने मन को टिकाकर प्राण के साथ उद्‌गीथ 'ओ३म्' का ध्यान करें। भगवान् ने ध्रुवों की आकृति ओंकारमयी बनाई है। यह पिण्ड (देह) तथा समस्त ब्रह्माण्ड ओंकारमय है। 'ओंकार' कोई व्यक्ति या आकृति विशेष नहीं है, अपितु एक दिव्यशक्ति है, जो इस सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड का संचालन कर रही है। द्रष्टा बनकर दीर्घ एवं सूक्ष्म गति से श्वास को लेते एवं छोड़ते समय श्वास की गति इतनी सूक्ष्म होनी चाहिए कि स्वयं को भी श्वास की ध्वनि की अनुभूति न हो तथा यदि नासिका के आगे रूई भी रख दें तो वह हिले नहीं। धीरे–धीरे अभ्यास बढ़ाकर प्रयास करें कि एक मिनट में एक श्वास तथा एक प्रश्वास चले। इस प्रकार श्वास को भीतर तक देखने का भी प्रयत्न करें। प्रारम्भ में श्वास के स्पर्श की अनुभूति मात्र नासिकाग्र पर होगी। धीरे–धीरे श्वास के गहरे स्पर्श को भी अनुभव कर सकेंगे। इस प्रकार कुछ समय तक श्वास के साथ द्रष्टा, अर्थात् साक्षीभावपूर्वक ओंकार का जप करने से ध्यान स्वतः होने लगता है। आपका मन अत्यन्त एकाग्र तथा ओंकार में तन्मय और तद्‌रूप हो जायेगा। प्रणव के साथ–साथ वेदों के महान् मन्त्र गायत्री का भी अर्थपूर्वक जप एवं ध्यान किया जा सकता है। इस प्रकार साधक ध्यान करते–करते सच्चिदानन्द–स्वरूप ब्रह्म के स्वरूप में तद्‌रूप होता हुआ समाधि के अनुपम दिव्य आनन्द को भी प्राप्त कर सकता है। सोते समय भी इस प्रकार ध्यान करते हुए सोना चाहिए। ऐसा करने से निद्रा भी योगमयी हो जाती है, दुःस्वप्न से भी छुटकारा मिलेगा तथा निद्रा शीघ्र आयेगी एवं प्रगाढ़ रहेगी।

प्रणव प्राणायाम का समय– 10 से 20 सेकण्ड में एक बार श्वास अन्दर जाता है और 10 से 20 सेकेण्ड में श्वास बाहर निकलता है। लम्बे अभ्यास से योगी का 1 मिनट में एक ही श्वास चलने लग जाता है। यह पूरी तरह ध्यानात्मक है। 3 से 5 मिनट प्रत्येक व्यक्ति को यह ध्यानात्मक प्राणायाम अवश्य करना चाहिए।

नोट– योगाचार्य के परामर्श के अनुसार ही प्राणायाम करें।

रोगोपचार की दृष्टि से उपयोगी अन्य प्राणायाम



1. सूर्यभेदी या सूर्यांग प्राणायाम- ध्यानोपयोगी आसन में बैठकर दाई नासिका से पूरक करके तत्पश्चात् जालन्धर बन्ध एवं मूलबन्ध के साथ कुम्भक करें और अन्त में बाई नासिका से रेचक करें। अन्त: कुम्भक का समय धीरे-धीरे बढ़ाते जाना चाहिए। इस प्राणायाम की आवृत्ति 3, 5 या 7 ऐसे बढ़ाकर कुछ दिनों के अभ्यास से 10 तक करें। कुम्भक के समय सूर्यमण्डल के तेज के साथ ध्यान करना चाहिए। ग्रीष्म ऋतु में यह प्राणायाम अल्प मात्रा में करना चाहिए।

लाभ- शरीर में उष्णता तथा पित्त की वृद्धि होती है। वात और कफ से उत्पन्न होने वाले रोग, रक्त एवं त्वचा के दोष, उदर-कृमि, कोढ, सूजाक, छूत के रोग, अजीर्ण, अपच, स्त्रीरोग आदि में लाभदायक है।



2. चन्द्रभेदी या चन्द्रांग प्राणायाम- इस प्राणायाम में बाई नासिका से पूरक करके, अन्त: कुम्भक करें। इसे जालन्धर एवं मूलबन्ध के साथ करना उत्तम है। तत्पश्चात् दाई नाक से रेचक करें। इसमें हमेशा चन्द्रस्वर से पूरक एवं सूर्यस्वर से रेचक करते हैं। सूर्यभेदी इससे ठीक विपरीत है। कुम्भक के समय पूर्ण चन्द्रमण्डल के प्रकाश के साथ ध्यान करें। शीतकाल में इसका अभ्यास कम या नहीं करना चाहिए।

लाभ- शरीर में शीतलता आने से थकावट एवं उष्णता दूर होती है। मन की उत्तेजनाओं को शान्त करता है। पित्त के कारण होने वाली जलन में लाभदायक है।



3. कर्णरोगान्तक प्राणायाम- इस प्राणायाम में दोनों नासिकाओं से पूरक करके फिर मुँह एवं दोनों नासिकाएँ बन्द कर पूरक की हुई वायु को बाहर धक्का देते हैं, जैसे किश्वास को कानों से बाहर निकालने का प्रयास किया जाता है। जब वायु का कानों की ओर दबाव होता है तो कानों से स्वत: ही एक ध्वनि सी होती है। यही इसकी विधि है। श्वास को 4-5 बार ऊपर की ओर धक्का देकर फिर दोनो नासिकाओं से रेचक करें। इस प्रकार 2-3 बार करना पर्याप्त होगा।

लाभ- कर्णरोगों में लाभदायक, विशेषत: बहरेपन को दूर करता है।

नोट- योगाचार्य के परामर्श के अनुसार ही प्राणायाम करें।

रोगोपचार की दृष्टि से उपयोगी अन्य प्राणायाम

4. शीतली प्राणायाम- ध्यानोपयोगी आसन में बैठकर हाथ घुटनों पर रखें। जिह्वा से धीरे-धीरे श्वास लेकर फेफड़ों को पूरा भरें। कुछ क्षण रोककर मुँह से पूरक एवं नाक से रेचक करें। इस तरह 5 से 10 बार रोग या आवश्यकतानुसार कर सकते हैं। शीतकाल में इसका अभ्यास कम करें।



विशेष- कुम्भक के साथ जालन्धर बन्ध भी लगा सकते हैं। कफ प्रकृतिवालों एवं टॉन्सिल के रोगियों को शीतली और सीत्कारी प्राणायाम नहीं करना चाहिए।

लाभ- जिह्वा, मुँह एवं गले के रोगों में लाभप्रद है। गुल्म, प्लीहा, ज्वर, अजीर्ण आदि ठीक होते है। इसकी सिद्धि से भूख-प्यास पर विजय प्राप्त होती है, ऐसा योगग्रन्थों में कहा गया हैं, उच्च रक्तचाप को कम करता है। पित्त के रोगों में लाभप्रद है। रक्तशोधन भी करता है।

5. सीत्कारी प्राणायाम -ध्यानोपयोगी आसन में बैठकर जिह्वा को ऊपर तालु में लगाकर ऊपर-नीचे की दन्त-पंक्ति को एकदम सटाकर ओष्ठों को खोलकर रखें। अब धीरे-धीरे 'सी-सी' की आवाज करते हुए मुँह से श्वास लें और फेफड़ों को पूरी तरह भर लें। जालन्धर बन्ध लगाकर जितनी देर आराम से रूक सकें, रूकें। फिर मुँह बन्द कर नाक से धीरे-धीरे रेचक करें। पुनः इसी तरह दुहरायें। रोग या आवश्यकतानुसार इस का अभ्यास कर सकते हैं।



विशेष- बिना कुम्भक एवं जालन्धर बन्ध के भी अभ्यास कर सकते हैं। पूरक के समय दांत एवं जिह्वा अपने स्थान पर स्थिर रहनी चाहिए।

लाभ- गुण धर्म एवं लाभ शीतली प्राणायाम की तरह हैं। दन्तरोग, पायरिया आदि के अतिरिक्त गले, मुँह, नाक, जिह्वा के रोग भी दूर होते है। निद्रा कम होती है और शरीर शीतल रहता है। उच्च रक्तचाप में 10 से 20 आवृत्ति करने से लाभ होता है।

नोट- योगाचार्य के परामर्श के अनुसार ही प्राणायाम करें।

रोगोपचार की दृष्टि से उपयोगी अन्य प्राणायाम



6. मूर्च्छा प्राणायाम– इस प्राणायाम में दोनों नासिकाओं से पूरक करके आंखें बन्द करते हुए सिर को ऊपर उठाकर पीछे ले जाते हैं, ताकि दृष्टि आकाश की ओर रहे। फिर अन्तः कुम्भक लगाते हैं। बाद में आंखे बन्दकर सिर को पहले की अवस्था में लाकर धीरे-धीरे रेचक करते हैं। पुनः विश्राम लिये बिना पूरक, आकाश-दृष्टि, कुम्भक सब एक साथ करते हैं और पूर्व अवस्था में आ जाते हैं। इसे प्रतिदिन 5 बार करना पर्याप्त है।

लाभ– सिरदर्द, वात-कफ, स्नायु-दुर्बलता आदि में लाभदायक हैं। नेत्र-ज्योति बढ़ाने तथा स्मरण-शक्ति तीव्र करने में उपयोगी हैं। कुण्डलिनी जागृत करने तथा मन को अन्तर्मुखी कर ध्यान में सहयोग करता है।



7. प्लाविनी प्राणायाम– यह एक प्रकार की वायुधौति है। जैसे मुँह से जल पिया जाता है, वैसे ही वायु को जब तक पूरा पेट वायु से न भर जाए, तब तक लगातार पीते रहें। फिर इस प्रकार डकार लेते हैं कि पी हुई सारी वायु तत्काल पेट से बाहर आ जाये। वायु पीकर दूषित वायु को मुँह से बाहर निकाला जाता है।

लाभ– उदर के समस्त रोग एवं हिस्टीरिया दूर करने में सहायक है। कृमि का नाश होता है तथा जठराग्नि तेज होती है। दूषित वायु दूर होती है।



8. केवली प्राणायाम– इसमें केवल पूरक-रेचक करते हैं। कुम्भक नहीं किया जाता। पूरक के साथ 'ओ३म्' शब्द का तथा रेचक के साथ 'ओ३म्' का मानसिक उच्चारण करते हैं। इस तरह, श्वास-प्रश्वास के साथ 'ओ३म्' का उद्गीथ के रूप में मानसिक 'अजपा-जप' निरन्तर होता रहता है।

लाभ– एकाग्रता शीघ्र प्राप्त होती है तथा अजपा-जप सिद्ध होता है।

नोट– योगाचार्य के परामर्श के अनुसार ही प्राणायाम करें।

रोगोपचार की दृष्टि से उपयोगी अन्य प्राणायाम



9. नाडी-शोधन प्राणायाम- प्रारम्भ में नाडी-शोधन प्राणायाम के लिए अनुलोम-विलोम की भाँति दाँई नासिका को बन्द करके बाई नासिका से श्वास को अति शनैः-शनैः अन्दर भरना चाहिए। पूरा श्वास अन्दर भरने पर प्राण को यथाशक्ति अन्दर ही रोककर मूलबन्ध एवं जालन्धर बन्ध लगाना चाहिए। फिर जालन्धर बन्ध हटाकर श्वास को अत्यन्त धीमी गति से दाई नासिका से बाहर छोड़ना चाहिए। पूरा श्वास को बाहर होने पर दाएँ स्वर से श्वास को धीरे-धीरे अन्दर भरकर अन्तःकुम्भक करें। यथाशक्ति अन्दर ही प्राण को रोककर फिर अन्दर ही प्राण को रोककर फिर बाएँ स्वर से धीरे-धीरे बाहर निकाल दें। यह एक चक्र या नाडी-शोधन प्राणायाम का एक अभ्यास पूर्ण हुआ। इस प्रक्रिया को नासिकाओं पर बिना हाथ लगाये मानसिक एकाग्रता से किया जाये तो अधिक लाभप्रद है; क्योंकि इससे मन की पूरी एकाग्रता प्राण पर केन्द्रित रहती है तथा मन अत्यन्त स्थिरता को प्राप्त करता है। श्वास को लेते तथा छोड़ते समय प्राण की कोई ध्वनि नहीं होनी चाहिए। इस प्राणायाम को एक से लेकर कम से कम तीन बार तक अवश्य करना चाहिए, अधिक जितनी इच्छा हो कर सकते हैं। नाडी-शोधन प्राणायाम में पूरक, अन्तःकुम्भक एवं रेचक का अनुपात प्रारम्भ में यथाशक्ति 1:2:2 का रखना चाहिए। अर्थात् जैसे कि 10 सेकण्ड में पूरक करें। तो 20 सेकण्ड तक अन्तःकुम्भक करना चाहिए तथा 20 सेकण्ड में ही धीरे-धीरे रेचक करना चाहिए। बाद में इसका अनुपात 1:4:2 तक रखें। इतना होने पर इसके साथ बाह्यकुम्भक भी जोड़ सकते हैं, अर्थात् 1:4:2:2 के अनुपात में क्रमशः पूरक, अन्तःकुम्भक, रेचक एवं बाह्यकुम्भक करना चाहिए।

इस प्राणायाम को अत्यधिक धीमी गति से करना चाहिए। संख्या के चक्कर में न पड़कर यथाशक्ति सहजता से इस प्राणायाम को करते हुए प्राण की गति जितनी दीर्घ और सूक्ष्म होगी उतना ही अधिक लाभ होगा। यथाशक्ति श्वास लेना, छोड़ना एवं रोककर रखना ही इस प्राणायाम का वास्तविक अनुपात है। ऐसा करते हुए बीच में विश्राम की आवश्यकता ही नहीं पड़ती। पूरक, कुम्भक, एवं रेचक करते हुए ओ३म् या गायत्री मंत्र का मानसिक रूप से जप, चिन्तन और मनन भी करते रहना चाहिए।

लाभ- सभी लाभ अनुलोम-विलोम प्राणायाम के समान ही हैं। मस्क्यूलर डिस्ट्रॉफी, एम.एस.एस.एल.ई. पोलियो. नाडीयन्त्र की विकृति व ऑटोइम्यूनडिजीज में यह प्राणायाम विशेष लाभप्रद है। इन्द्रियों, मन एवं प्राण पर नियंत्रण प्राप्त करने में यह प्राणायाम सहयोगी है।

नोट- योगाचार्य के परामर्श के अनुसार ही प्राणायाम करें।

मुद्रा-प्रकरण

योग साधना में अष्टांग के अलावा मुद्राओं का भी विशेष महत्त्व है। मुद्रायें आसनों के विकसित रूप हैं। आसनों में इन्द्रियों की प्रधानता और प्राणों की गौणता होती है, जबकि मुद्राओं में इन्द्रियों की गौणता और प्राणों की प्रधानता होती हे। शास्त्रों में मुद्राओं का महत्त्व बताते हुए कहा गया है : 'नास्ति मुद्रासमं किंचित् सिद्धिदं क्षितिमण्डले।' अर्थात्, इस पृथ्वी पर मुद्रा पर मुद्रा के समान सफलता देनेवाला अन्य कोई कर्म नहीं है। सुविधा की दृष्टि से विभिन्न प्रमुख मुद्राओं का वर्णन दो शीर्षकों में किया जा रहा है।

तत्वों को नियमन करने वाली हस्तमुद्राएँ–

यह समस्त ब्रह्माण्ड पंचतत्त्व से निर्मित है। हमारा देह भी पंचतत्त्व का संघात है। शरीर की पाँच अंगुलियाँ इन पाँच तत्त्वों का प्रतिनिधित्व करती हैं। अंगुष्ठ अग्नि का, तर्जनी वायु का, मध्यमा आकाश का, अनामिका पृथ्वी का तथा कनिष्ठा जलतत्त्व का प्रतिनिधित्व करती है। पंचतत्त्व की समस्थिति से देह निरोग रहता है तथा विषम स्थिति से रोग पैदा हो जाते हैं। मुद्राविज्ञान के अनुसार इन्हीं पाँच तत्त्वों के समन्वय से शरीर की आन्तरिक ग्रन्थियों, अवयवों तथा उनकी क्रियाओं को नियमित किया जाता है तथा शरीर की सुषुप्त शक्तियों को जागरित किया जाता है।

हस्तमुद्राएँ तत्काल ही असर करना शुरू कर देती हैं। जिस हाथ में ये मुद्राएँ किसी भी तरह से-चलते-फिरते, उठते-बैठते या खड़े-खड़े कर सकते हैं। वज्रासन, पद्मासन अथवा सुखासन में बैठकर करना अधिक लाभप्रद है। इन मुद्राओं को प्रतिदिन 10 मिनट से प्रारम्भ करके 30 से 45 मिनट तक करने से पूर्ण लाभ होता है। एक बार में न कर सकें, तो दो-तीन बार में भी कर सकते हैं। किसी भी मुद्रा को करते समय जिन अंगुलियों का कोई काम न हो, उन्हें सीधी रखें।

1. ज्ञानमुद्रा या ध्यान–



अंगुष्ठ एवं तर्जनी अंगुली के अग्रभागों को परस्पर मिलाकर शेष तीनों अंगुलियों को सीधा रखना होता है।

लाभ– (1) धारणा एवं ध्यानात्मक स्थिति का विकास होता है। एकाग्रता बढ़ती है तथा नकारात्मक विचार कम होते हैं। (2) इस मुद्रा से स्मरण-शक्ति बढ़ती है, इसलिए इसके निरन्तर अभ्यास से बच्चे मेधावी एवं ओजस्वी बनते हैं। (3) मस्तिष्क की स्नायुएँ मजबूत होती हैं। सिरदर्द, अनिद्रा एवं तनाव दूर होता है। क्रोध का नाश होता है। अधिक अच्छे परिणाम के लिए यह मुद्रा करने के बाद प्राणमुद्रा भी करें।

2. वायुमुद्रा– तर्जनी अंगुली को अंगुष्ठ के मूल में लगाकर अंगूठे को हल्का दबाकर रखने से यह वायुमुद्रा बनती है। शेष तीन अंगुलियाँ सीधी रखनी चाहिए।



लाभ– इसके अभ्यास से समस्त प्रकार के वायु–सम्बन्धी विकार–गठिया, सन्धिवात, आर्थराईटिस, पक्षाघात, कम्पवात, सियाटिका, घुटने के दर्द तथा गैस बनना आदि रोग दूर होते हैं। गर्दन एवं रीढ़ के दर्द में लाभ होता है। रक्त–संचरण के दोष दूर होते हैं।



3. शून्यमुद्रा– मध्यमा अंगुली आकाश–तत्त्व का प्रतिनिधित्व करती है। इसको अंगुष्ठ के मूल में लगाकर अंगूठे से हल्का दबाकर रखते हैं। शेष अंगुलियाँ सीधी होनी चाहिए।

लाभ– इस मुद्रा से कान का बहना, कान में दर्द, बहरापन तथा कम सुनाई देना आदि रोग, दीर्घकाल तक कम से कम प्रतिदिन एक घण्टा करने से, दूर हो जाते हैं। अस्थियों की कमजोरी तथा ह्रदय रोग ठीक होते हैं। मसूढ़ों की पकड़ मजबूत होती है तथा गले के रोग एवं थायरॉयड रोग में लाभ होता है।

सावधानी– भोजन करते समय तथा चलते–फिरते यह मुद्रा न करें।



4. पृथ्वीमुद्रा– अनामिका और अंगुष्ठ के अग्रभागों को मिलाकर रखने तथा शेष तीन अंगुलियों को सीधा करने से यह पृथ्वीमुद्रा बनती है।

अनामिका और अंगुष्ठ के अग्रभागों को मिलाकर रखने तथा शेष तीन अंगुलियों को सीधा करने से यह पृथ्वीमुद्रा बनती है।

लाभ– इसके निरन्तर अभ्यास से शारीरिक दुर्बलता, भार की अल्पता तथा मोटापा आदि रोग दूर होते हैं। यह मुद्रा पाचनशक्ति ठीक करती है, जीवनी शक्ति एवं सात्त्विक गुणों का विकास करती है तथा विटामिनों की कमी को दूर करती है। शरीर में स्फूर्ति, कान्ति एवं तेजस्विता आती है।



5. प्राणमुद्रा– यह मुद्रा कनिष्ठा, अनामिका तथा अंगुष्ठ के अग्रभागों को परस्पर मिलाने से बनती है। शेष दो अंगुलियाँ सीधी रखनी चाहिए।

लाभ– इस मुद्रा से प्राण की सुप्त शक्ति का जागरण होता है, तथ शरीर में स्फूर्ति, आरोग्य एवं ऊर्जा का विकास होता है। यह मुद्रा आँखों के दोषों को दूर करके नेत्र ज्योति बढ़ाती है, शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाती है,

दूर करती है तथा थकान दूर करके नवशक्ति का संचार करती है। लम्बे उपवास काल के दौरान भूख-प्यास नहीं सताती। अनिद्रामें इसे ज्ञान मुद्रा के साथ करने से लाभ होता है।



6. अपानमुद्रा– अंगुष्ठ, मध्यमा एवं अनामिका के अग्रभागों को स्पर्श करके शेष दो अंगुलियों को सीधा रखने से यह मुद्रा बनती है।

लाभ– शरीर के विजातीय तत्त्व बाहर निकलते हैं तथा शरीर निर्मल बनता है। इसके अभ्यास से कब्ज, बवासीर, वायु विकार, मधुमेह, मूत्रावरोध, गुर्दों के दोष, दाँतों के विकार आदि दूर होते हैं। पेट के लिए यह उपयोगी मुद्रा है। हृदयरोग में लाभ होता है तथा पसीने का स्राव होता है।

सावधानी– इस मुद्रा से मूत्र अधिक स्रवित होगा।



7. अपानवायुमुद्रा– अपानमुद्रा तथा वायुमुद्रा को एक साथ मिलाकर करने से यह मुद्रा बनती है। कनिष्ठा अंगुली सीधी होती है।

लाभ– हृदय एवं वातरोगों को दूर कर शरीर में आरोग्य को बढ़ाती है। जिनका दिल कमजोर है, उन्हें इसे प्रतिदिन करना चाहिए। दिल का दौरा पड़ते ही यह मुद्रा करने पर आराम होता है। पेट में गैस होने पर यह उसका निष्कासन करती है। सिर-दर्द, दमा एवं उच्च रक्तचाप में लाभ होता है। सीढ़ियों पर चढ़ने से 5-7 मिनट पहले यह मुद्रा करके चढ़ने से आराम मिलता है।

8. सूर्यमुद्रा– अनामिका अंगुली को अंगूठे के मूल पर लगाकर अंगूठे से दबायें।



लाभ– इस मुद्रा से शरीर सन्तुलित होता है, वजन घटता है एवं मोटापा कम होता है शरीर में उष्णता की वृद्धि होकर पाचन में मदद मिलती है। तनाव में कमी, शक्ति का विकास रक्त में कॉलेस्टरॉल कम होता है। इस मुद्रा के अभ्यास से मधुमेह, यकृत् (जिगर) के दोष दूर होते हैं।

सावधानी– इस मुद्रा को दुर्बल व्यक्ति न करें गर्मी में ज्यादा समय तक न करें।

9. वरुणमुद्रा– कनिष्ठा अंगली को अंगूठे से लगाकर रखें।



लाभ– इस मुद्रा से शरीर का रूखापन नष्ट होता है तथा चमड़ी चमकीली तथा मुलायम बनती है। चर्मरोग, रक्तविकार, मुँहासे एवं जलतत्त्व की कमी से उत्पन्न व्याधियों को दूर करती है। चेहरा सुन्दर बनता है।

सावधानी– कफ प्रकृति वाले यह मुद्रा अधिक न करें।

10. लिंगमुद्रा– चित्र के अनुसार मुट्ठी बाँधे तथा बायें हाथ के अंगूठे को खड़ा रखें, अन्य अंगुलियाँ परस्पर बँधी हुई हों।



लाभ– यह मुद्रा शरीर में गर्मी बढ़ाती है। सर्दी–जुकाम, दमा–खाँसी, साइनस, लकवा तथा निम्न रक्तचाप में लाभ करती है। यह कफ को सुखाती है।

सावधानी– इसका प्रयोग करने पर जल, फल, फलों का रस, घी और दूध का सेवन अधिक मात्रा में करें। इसे अधिक लम्बे समय तक न करें।

11. धारणाशक्ति मुद्रा– यह मुद्रा श्वास को अधिक समय तक फेफड़ों में रोकनेवाली मुद्रा है। जब पूरक करें तक अंगूठे के ऊपरवाले भाग–1 को अंगुली से दबायें। इससे आन्तरिक कुम्भक ज्यादा समय तक होगा। अंगूठे के मध्य भाग (भाग–2) में यदि इस प्रकार दबाव दिया जाये तो कुम्भक और अधिक समय तक कर सकेंगे। अंगूठे के मूल भाग (भाग–3) में यदि इसी तरह दबाव दिया जाये तो श्वास को बहुत अधिक समय तक भीतर सरलता से रोका जा सकेगा।



लाभ– फेफड़ों में ज्यादा समय तक श्वास रोकने में प्राणवायु अधिक मिलती है तथा रक्त एवं शरीर को अधिक बल मिलता है एवं पूरे दिन में लिये जाने वाले श्वासोच्छ्वास की मात्रा को काफी घटाया जा सकता है, जिससे उम्र बढ़ती है।

12 ध्यान, अंजली, **वैरागी** मुद्रा – बाँये हाथ की हथेली पर दायें हाथ की हथेली रखें। कमर सीधी, आँख बंद रखें।
लाभ – ओज एवं एकाग्रता में वृद्धि करती है। ध्यान की उच्चतर स्थिति तक पहुंचने में सहायक ।

13 पुस्तक मुद्रा – मुट्ठी बाँध लें । अंगूठा तर्जनी मुडे भाग पर रहे।
लाभ – मस्तिष्क के सूक्ष्म कोश क्रियाशील होने पर एकाग्रता की वृद्धि। कम समय में ज्यादा विद्या ग्रहण। कोई भी पुस्तक जल्दी समझ में आ जाती है।

14 जलोदर नाशक – कनिष्ठा को अँगूठे के जड में लगाकर अँगूठे से दबायें ।
लाभ – जल तत्व की अधिकता से होने वाले सभी रोग, सूजन, जलोदर, हिचकी आदि में विशेष लाभ होता है। रोग शान्त होने तक ही करें ।

15 आकाश मुद्रा – मध्यमा अंगुली को अंगूठे के अग्रभाग से लगायें।
लाभ – कान के जो रोग शून्य मुद्रा से ठीक न हों वे इस मुद्रा से ठीक होते हैं। हड्यिों की कमजोरी तथा हृदय रोग में लाभ, जबडे के रोग लाभ आदि।

16 आदित्य मुद्रा – अंगुष्ठ को अनामिका के जड में लगायें । हल्का सा दबायें । शेष अंगुलियां सीधी रखें ।
लाभ – छींक तथा उबासी में लाभ होता है।

17 शंख मुद्रा – बाँयें हाथ के अँगूठे को दोनों हाथ की मुट्ठी में बंद करें ।
लाभ – गले व थायरॉयड ग्रंथि पर प्रभाव। आवाज मधुर, पाचन क्रिया में सुधार, वाणी संबधी समस्त दोष, आँत व पेट के निचले भाग के सभी विकार दूर होते हैं। यह मुद्रा पूजन में भी प्रयुक्त होती है। नाभी चक्र के रोग, स्नायु मंडल के रोग में लाभ। नोंट– वज्रासन न करें ।

18 सहज शंख मुद्रा – दोनो हाथों की अंगुलियों को आपस में फँसा कर हथेलियाँ दबायें तथा दोनों अँगूठों को बराबर में सटाकर रखें ।
लाभ – हकलाना, तुतलाना बंद होता है तथा आवाज मधुर होती है। पाचन क्रिया ठीक होती है। आन्तरिक एवं बाह्य स्वास्थ्य पर भी अच्छा प्रभाव पडता है। ब्रह्मचर्य पालन में भी लाभ मिलता है। वज्रासन में करने पर विशेष लाभ होता है।

19 रज मुद्रा –रज मुद्रा बनाना बहुत ही आसान है। कनिष्ठा (छोटी अंगुली) अंगुली को हथेली की जड में मोडकर लगाने से रज मुद्रा बन जाती है।
लाभ – मासिक धर्म संबंधी रोग दूर , सिर में भारीपन रहना, छाती में दर्द, पेट, पीठ, कमर का दर्द, स्त्री के सारे प्रजनन अंगों की परेशानियों को बिल्कुल दूर कर देती है। मुद्रा करने का समय – माताएं व बहनें माहवारी के शुरू होते ही मुद्रा करना शुरू कर दें।

प्राणोत्थान एवं कुण्डलिनी–जागरण में सहायक मुद्राएँ

1. भूचरी मुद्रा :– पद्मासन या सिद्धासन आदि किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठकर नासिका से लगभग चार अंगुल दूर शून्य आकाश में मन को स्थिर करना भूचरी मुद्रा है।
लाभ :– एकाग्रता को बढाकर मन को ध्यान के लिए उपयुक्त बनाती है ।

2. खेचरी मुद्रा :– जिह्वा को उल्टा मोडकर तालु में लगाने से खेचरी मुद्रा बनती है। इस मुद्रा का अभ्यास किसी गुरू के सान्निघ्य में ही करना चाहिये ।
लाभ :– योगशास्त्रा में खेचरी मुद्रा के लाभ के सम्बन्ध में अतिशय वर्णन मिलता है। योग–परम्परा में ऐसा माना जाता है कि इस मुद्रा के सतत अभ्यास से योगी को अमृत रस का स्वाद आने लगता है खेचरी के अभ्यास से अमृत–ग्रन्थि से अमृत रस स्रावित होने लगता है । साधक को निद्रा, भूख, प्यास आदि नहीं सताते हैं ।

3. अश्विनी मुद्रा :– पद्मासन या वज्रासन आदि किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठकर मलद्वार का आकुंचन एवं प्रसारण करना अश्विनी मुद्रा कहलाता है । इसका अभ्यास लेटकर, बैठकर या किसी भी स्थिती में कभी भी कहीं भी किया जा सकता है । बाह्य कुम्भक कर इस क्रिया को करने से अध्कि लाभ होता है । इसे 20–25 बार बढाकर

50–100 बार तक लगातार करना चाहिये।

लाभ :– 1. यह मुद्रा प्राणोत्थान एवं ब्रह्मचर्य में सहयोगी है ।

2. गैस, कब्ज, बवासीर, एवं मूत्रारोग को दूर कर वस्तिप्रदेश को स्वस्थ बनाती है ।
3. इसके अभ्यास से स्त्री–पुरूष दोनों के यौनांग सशक्त और निर्विकार रहते हैं स्त्रियों का गर्भाशय स्वस्थ और सुदृढ रहता है। गर्भवती महिला इसका अभ्यास करती रहे, तो प्रसव सुखपूर्वक होता है।

4. योनिमुद्रा :– सिद्धासन में बैठकर पहले श्वास अन्दर खींच लें फिर हाथों के अंगूठों से दोनों कानों को दोनों तर्जनियों से दोनों आँखों को, मध्यमा अंगुलियों से दोनों नथुनों को, अनामिका अंगुलियों से नाक के छिद्रों को और कनिष्ठा अंगुलियों से होंठों को दबा लें । इस प्रकार सब द्वार बन्दकर 'ओम' का मानसिक जाप करते हुए मन को एकाग्र रखते हुए यह दृढ संकल्प करें कि ऊर्जा नीचे से ऊपर की ओर उठकर चक्रों का भेदन करती हुई सहस्र दल कमल में पहुँच रहीं है ।इस पराड.मुखी मुद्रा भी कहते हैं।

लाभ :– प्राण और अपान वायु संयुक्त होकर कुण्डलिनी की जागरित करने में सहायक होती है, चक्रों का दर्शन होने की स्थिति बनती है और दिव्य प्रकाश होने लगता है।

5. उन्मनी मुद्रा :–पद्मासन में स्थिर होकर बैठ जायें और दृष्टि को नासिका से उफपर भ्रूमध्य में स्थिर करके आज्ञाचक्र पर घ्यान केन्द्रित करें । मन में कोई विचार न आने दें और आज्ञाचक्र पर ही घ्यान एकाग्र रखें ।

लाभः– मन को एकाग्र करने और घ्यान करने में यह मुद्रा बहुत सहायक होती है। सभी इन्द्रियाँ और मन निष्क्रिय हो जाते हैं जिससे प्रत्याहार की स्थिति बनती है और बुद्धि स्थिर हो जाती है तथा समाधि की स्थिति बनने लगती है । ज्ञानप्रकाश का उदय तथा ऋितम्भरा प्रज्ञा का आभास होने लगता है ।

6. शक्तिचालिनी मुद्रा :– पेशाब रोकने के लिए जैसे मूत्रोन्द्रिय को अन्दर से खींचकर रखते हैं, उसी तरह से वज्रासन में बैठकर मूत्रोन्द्रिय को अन्दर से खींचकर पेशाब को रोकने के समान क्रिया करने और छोडने को शक्तिचालिनी मुद्रा कहते हैं । इसे 20–25 बार से बढाकर लगातार 100 बार तक करने का अभ्यास करना चाहिये ।

लाभ :– आलस्य प्रमाद जडता आदि दोष भाग जाते है। शीघ्र ही प्राणोत्थान होकर कुण्डलिनी जागरित हो उठती है, जिसके फलस्वरूप चक्रविज्ञान का मार्ग खुल जाता है । इसका अभ्यास स्त्रियों के प्रजनन अंगो गर्भाशय आदि को सुदृढ एवं स्वस्थ्य रखता है।

7. विपरीत मुद्रा :– पीठ के बल भूमि पर लेट जायें । पिफर दोनों पैर मिलाकर सीधे रखते हुए ऊपर उठायें और कमर को हाथों के सहारे उठा लें । दोनों पैर मिले हुये सीधे और छत की तरफ न उठाकर थोडे नीचे ही रखें । सर्वांगासन में पैर 90 अंश पर सीधे ऊपर उठे रहते हैं परन्तु इस मुद्रा में पैर लगभग 45 अंश के कोण पर अर्द्धसर्वांगासन की आकृति में उठे रहते हैं । फिर जालन्धर बन्ध लगाकर दृष्टि पैर के अंगूठे पर स्थिर कर दें । सामान्य श्वासोच्छवास लेते रहे । एक मिनट से शुरू कर 10 मिनट तक इसका अभ्यास बढाया जा सकता हैं ।

लाभ :– इसका नियमित अभ्यास करने से सर्वांगासन के सभी लाभ प्राप्त होते हैं । जठराग्नि तेज होती है, भूख खुलती है, शरीर स्वस्थ रहता है, चेहरा तेजस्वी रहता है एवं बाल जल्दी सफेद नहीं होते हैं दिमागी ताकत बढती है । पैरों की सूजन अथवा हाथीपांव की प्रारम्भिक सूजन, कण्ठमाला, फफोडे, मुंहासे, खाज आदि रक्तविकार जन्य रोगों से मुक्ति मिलती है। इसका विशेष प्रयोग शंख प्रक्षालन में किया जा सकता है जब क्रिया करते समय गुदाद्वार से पानी नहीं निकल रहा हो तो इस आसन के प्रयोग से छोटी आंतो से बडी आंतों में पानी तीव्रता से जाने लगता है और धीरे–धीरे बाहर निकलने लगता है, जिससे पेट साफ हो जाता है

8. योगमुद्रा :– इसके अभ्यास से शरीर स्वस्थ, प्रसन्न, चुस्त दुरूस्त और लचीला बना रहता है । नाडियों की शुद्धि होती है तथा प्राणों की शक्ति बढती है । अन्तःकरण पवित्रा बनता है । धरणा, घ्यान और समाधि की स्थिति बनने में सहायता मिलती है ।

9. महामुद्रा :– बायें पैर की एडी को सीवनी और उपस्थ के मध्य के चार अंगुल भाग में बलपूर्वक जमाकर दायें पैर को लम्बा फैलाएं । पिफर शनैः–शनैः पूरक के साथ मूलबन्ध एवं जालन्धर बन्ध लगाते हुये दायें पैर का अंगूठा पकडकर दायें पैर के घुटने पर जमाकर यथाशक्ति कुम्भक करें । कुम्भक के समय पूरक की हुई

वायु को कोष्ठ में शनैः शनैः फुलाऐं और ऐसी भावना करें कि प्राण कुण्डलिनी को जाग्रत करके सुषुम्णा में प्रवेश कर रहा है । तत्पश्चात् मस्तक को उठाकर घुटने से शनैः–शनैः रेचक करते हुए यथास्थिति में बैठ जायें । इसी प्रकार दूसरे पैर से करना चाहियें । प्राणायाम की संख्या एवं समय बढाते रहें ।

लाभ :– गोरक्षपद्धति के अनुसार क्षय, कुष्ठ गुदावर्त गुल्म अजीर्ण उदर के रोग तथा प्रमेह भी महामुद्रा के अभ्यास से नष्ट हो जाते हैं । इसके दीर्घकाल के अभ्यास से सुषुम्णा में प्राणों का प्रवेश तथा प्राणों का ऊर्ध्वागमन और कुण्डलिनी का जागरण होने लगता है ।

10. त्रिबन्धमुद्रा :– पदमासन में बैठकर थोडा पूरक करके प्रश्वास को समान–प्राण के साथ मिलाये और मूलाधर से अपान को ऊपर उठाकर तीनों बन्धें को लगाते हुए, इस आन्तरिक वायु को सुषुम्णा में प्रविष्ठ करने का प्रयत्न करें । इसी अवस्था में रहकर दोनो हथेलियां दोंनों पार्श्वों में दायी–बायी ओर भूमि पर रखकर नितम्बों को उठाकर भूमि पर धीरे–धीरे टिकायें । ऐसा कई बार करें ।

लाभ :– सुषुम्णा में प्राण शीघ्र प्रवेश करने लगता है । कुण्डलिनी शीघ्र चैतन्य होकर ऊर्ध्वगमन करने लगती है चक्र भी धीरे–धीरे प्रकाशित लगते हैं ।

11. ब्रह्ममुद्रा :– वज्रासन में बैठकर गर्दन, सिर एवं कन्धें को ऊपर नीचे दायें–बायें गोलाई में चारों तरफ फिर उल्टे चारों तरफ घुमाते है। प्रत्येक क्रिया को 5–10 बार करते हैं ।

12. अग्निसार क्रिया :– वज्रासन में बैठकर या खडे होकर श्वास बाहर निकालकर पेट को आगे पीछे चलायें । एक बार जबतक बाह्य कुम्भक कर सकें, तब तक नाभि –सहित पूरे पेडू प्रदेश का आकुंचन प्रसारण करीब 20 से 40 बार तक करें । कन्धें को न हिलाये फिर चार–पांच बार लम्बी गहरी श्वास लेने छोडने के बाद पुनः इसी प्रकार इस क्रिया की आवृत्ति करें । इस प्रकार इस क्रिया को 4–5 बार या अधिक बार करें

लाभ :– 1. साधना में अधिक देर तक बैठने के बाद भी अजीर्ण नहीं हो पाता । पाचन सुचारू रूप से होता है । और कब्ज, गैस, डकारें अल्सर आदि उदर सम्बन्धी समस्त विकार दूर हो जाते हैं भूख अच्छी लगती है।

2. मोटापा, मधुमेंह एवं मूत्रारोग ठीक होते हैं । पेशाब में जलन कम होती है । बहुमूत्रा का होना इस क्रिया से बन्द हो जाता है ।

रोगानुसार मुद्राएँ

आलस्य–पृथ्वी,प्राणमुद्रा

उच्च रक्तचाप – अपान वायु, प्राण मुद्रा

उत्तेजना – ज्ञान, ध्यान मुद्रा

एलर्जी – लिंग शंख मुद्रा

एसिडिटी – अपान वायु, अपान मुद्रा

कफ – लिंग, सूर्य मुद्रा

कब्ज – अपान मुद्रा

कमर दर्द – अपान वायु

खर्राटें – लिंग मुद्रा (15–30 मिनट सोने से पूर्व)

खाँसी – लिंग व सूर्य मुद्रा

खुजली – वरूण मुद्रा

गर्दन दर्द – वायु मुद्रा

गैस्ट्रिक(पेट दर्द) – अपान वायु मुद्रा

घुटना दर्द– अपान वायु मुद्रा

चिन्ता – ज्ञान,ध्यान मुद्रा

चिडचिडापन – ज्ञान, ध्यान मुद्रा

छींक व उबासी – आदित्य मुद्रा

जलन – वरूण,अपान मुद्रा

जडता – प्राण मुद्रा

जबडा जकडना – आकाश मुद्रा

जुकाम – लिंग व सूर्य मुद्रा

भय – ज्ञान मुद्रा

मासिक धर्म – अपान, शंख मुद्रा

याददाश्त – ज्ञान मुद्रा, पुस्तक मुद्रा

लीवर – सूर्य, शंख, सहज शंख मुद्रा

वजन घटना – सूर्य मुद्रा

सायनस – सूर्य, लिंग मुद्रा

सूजन – जलोदर नाशक मुद्रा

हकलाना – शंख मुद्रा

टांसिल – शंख मुद्रा

टी. बी – लिंग व सूर्य मुद्रा

डायबिटीज – प्राण व अपान मुद्रा

थकान – प्राण, पृथ्वी मुद्रा

थायरॉयड – सूर्य, शंख, सहज शंख मुद्रा

दमा – अपान, वायु, सूर्य व लिंग मुद्रा

दस्त – वरूण,वायु व अपान मुद्रा

दाँत दर्द – आकाश व अपान मुद्रा

दुर्बलता – पृथ्वी मुद्रा

निमोनिया – सूर्य व लिंग मुद्रा

निम्न रक्तचाप – प्राण, लिंग, अपान व आकाश मुद्रा

निराशा – ज्ञान व प्राण मुद्रा

प्यास बुझाना – वरूण व प्राण मुद्रा

प्लूरसि(फेफडों में पानी भरना)– सूर्य व लिंग मुद्रा

पेशाब बंद होना – अपान वायु मुद्रा

पाचन – पृथ्वी, सूर्य, लिंग व सहज शंख मुद्रा

पैर दर्द – प्राण मुद्रा

बवासीर – सहज शंख मुद्रा

ब्रह्मचर्य– सहज शंख मुद्रा

बुखार – अपान, वायु, वरूण, व लिंग मुद्रा

बेचैनी – ज्ञान, अपान, वायु व प्राण मुद्रा

भूख – प्राण मुद्रा

मूर्छा – वरूण मुद्रा

लकवा – वायु व प्राण मुद्रा

वजन बढना – पृथ्वी मुद्रा

शियाटिका – अपान, वायु व प्राण मुद्रा

सिरदर्द – अपान वायु मुद्रा

सोरायसिस – वरूण व अपान मुद्रा

हिचकी – अपान व वायु मुद्रा

घरेलु उपचार

एक–एक योग की प्रक्रिया और एक–एक जड़ी–बूटी पर हमारे पूवर्जों ने, ऋषि–मुनियों ने करोड़ों–लाखों व हजारों वर्षों तक निरन्तर शोध व अनुसंधान किया तथा उस जड़ी–बूटी से होने वाले लाभों के बारे में हमें बताया। ऐसी ही कुछ जड़ी–बूटियों जिसका परम पूज्य स्वामी जी महाराज एवं वनौषधि–पण्डित श्रद्धेय आचार्य जी ने लाखों–करोड़ों रोगियों पर प्रयोग किया व सबके लिये लाभप्रद पाया, वह सब लोगों के हित के लिये यहाँ प्रकाशित की जा रही है।

1. **वात रोग–** जोड़ों का दर्द, गठिया, कमर दर्द, गर्दन का दर्द, घुटनों का दर्द, सूजन आदि वातरोग :–

(1) हल्दी, मेथी–दाना व सौंठ– 100–100 ग्राम तथा अश्वगन्धा चूर्ण–50 ग्राम लेकर चूर्ण बनाकर सुबह–शाम खाने के बाद 1–1 चम्मच गुनगुने पानी के साथ लें।

(2) लहसुन की 1 से 3 कली खाली पेट पानी से लेने से जोड़ों के दर्द में लाभ होता है, साथ ही बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रॉल, ट्राइग्लिसराइड़ सामान्य होता है। हृदय की शिराओं में आए हुए अवरोधों को भी दूर करने में लहसुन उपयोगी है।

(3) मोथा–घास की जड़, जो कि एक गाँठ की तरह होती है, उसका पाउडर करके 1 से 2 ग्राम सुबह–शाम पानी या दूध से लेने से जोड़ों के दर्द व गठिया में आश्चर्यजनक लाभ मिलता है।

(4) एरण्ड के पत्तों को पीसकर हल्का गरम करके जोड़ों पर लगाने से लाभ मिलता है।

पतंजलि की औषधियाँ– च्यवनप्राश, शिलाजीत, दिव्य–पेय, श्वासारि प्रवाही, श्वासारि रस, सितोपलादि चूर्ण, पतंजलि बाम आदि।

2. **कफ रोग–** (1) दमा, अस्थमा, कफ, नजला, जुकाम, साइनस व जीर्ण कफ रोग–इत्यादि का घरेलू उपचार–बादाम गिरी–100 ग्राम, खाण्ड या बूरा–50 ग्राम, काली मिर्च–20 ग्राम का अलग–अलग पाऊडर बनाकर तत्पश्चात् मिलाकर एक चम्मच सायं खाने के बाद प्रयोग करें। (2) अदरक व तुलसी के पत्तों का काढ़ा बनाकर उसमें गुड़ मिलाकर पीने से सर्दी, खाँसी व नजला आदि में लाभ होता है।

पतंजलि की औषधियाँ– च्यवनप्राश, शिलाजीत, दिव्य–पेय, श्वासारि प्रवाही, श्वासारि रस, सितोपलादि चूर्ण, पतंजलि बाम आदि।

3. **उच्च–रक्तचाप, कॉलेस्ट्रोल, हृदय–रोग, अम्लपित्त, उदर रोग एवं मोटापे में लाभप्रद लौकी का रस–** लौकी–500 ग्राम, पुदीना–7 पत्ते, तुलसी–7 पत्ते उक्त सभी से 1 कप रस निकालकर प्रतिदिन प्रात: काल खाली पेट पीयें, रोग अधिक होने पर सायंकाल भी पीयें। **सावधानी–** कड़वी लौकी का जूस न पीयें। **पतंजलि की औषधियाँ–** उच्च रक्तचाप के लिए–मुक्तावटी, हृदय रोगों के लिये–हृदयामृत वटी, अर्जुन की छाल, अकीक–पिष्टी, मोती–पिष्टी, संगेयशव पिष्टी आदि।

4. **पुरानी खांसी की अचूक दवा–** मुलेठी का एक छोटा टुकड़ा, 2 काली मिर्च व मिश्री का एक छोटा टुकड़ा लेकर, इन तीनों को मुँह में लेकर धीरे–धीरे दो–तीन बार खाली पेट या खाने के बाद चूसें। इससे पुरानी से पुरानी खाँसी, गले की खराश, गला बैठना, स्वरभंग आदि में तत्काल एवं स्थायी लाभ होता है।

पतंजलि की औषधियाँ– श्वासारि–प्रवाही।

5. **मोटापा–** (1) गेहूँ, चावल, बाजरा, साबुत मूंग चारों को 500–500 ग्राम लेकर व धीम आँच पर सेककर दलिया बना लें। इसमें अजवाइन 20 ग्राम तथा सफेद तिल 50 ग्राम भी मिला लें। 50 ग्राम दलिया, 400 ग्राम पानी में डालकर पकायें। स्वादानुसार सब्जियाँ डालकर नियमित रूप से सेवन करने से मोटापा व मधुमेह में लाभ मिलता है। (2) प्रतिदिन सुबह, दोपहर व सायंकाल एक–एक अश्वगंधा पत्ते को हाथ से मसलकर गोली बनाकर भोजन से एक घण्टा पहले या खाली पेट जल के साथ लें। इससे एक सप्ताह में कई किलो वजन कम किया जा सकता है।

पतंजलि की औषधियाँ– मेदोहर वटी।

6. **कील–मुहाँसों के लिए–** पानी ज्यादा पीयें, नीम के पत्ते 3–3 सुबह–शाम खायें, मिर्च–मसाला एवं गर्म चीजें कम खायें। **पतंजलि की औषधियाँ–** कायाकल्पवटी, नीमघन वटी, गिलोयघन वटी सभी 1–1 गोली खाली पेट लें।

7. दन्तरोग– हल्दी, सैंधा नमक, फिटकरी का फूला, त्रिफला, नीम के पत्ते या छाल, बबुल की छाल, सभी 100–100 ग्राम तथा लौंग 20 ग्राम मिलायें। सबका पाउडर करके सुबह एवं रात्रि सोते समय दाँतों में मंजन करें, इससे पायरिया, मुँह की बदबू, ठण्डा–गर्म पानी लगना इत्यादि रोग ठीक हो जाता है।

पतंजलि की औषधियाँ– दंतकान्ति पेस्ट, दिव्य दंत मंजन।

8. नेत्र–रोग– सफेद प्याज का रस, अदरक का रस, नींबू का रस–सभी 10–10 ग्राम व शहद–50 ग्राम लेकर, छानकर व मिलाकर शीशी में भरकर फ्रीज में रख लें। ये दवा बिना फ्रीज के भी 1 से 2 महीने तक खराब नहीं होती। प्रात:–सांय 1–1 बूँद आँखों में डालने से चश्मा या काला/सफेद मोतिया में लाभ होता है। यह दवा बनाने में असुविधा हो तो नजदीकी पतजंलि चिकित्सालय से ले सकते हैं। सुबह उठते ही ठण्डे पानी को मुँह में भरकर छींटे मारने से भी आँखों की रोशनी बढ़ती है।

9. कब्ज, गैस व अन्य उदर रोग– आँवला व ऐलोविरा–4–4 चम्मच खाली पेट गर्म पानी से लेने से कब्ज में तुरन्त राहत मिलती है। आँवला व एलोविरा जूस कब्ज दूर करने में साथ ही पूरे शरीर को शक्ति देता है और शरीर की कोशिकाओं के क्षय (डिजनरेशन) से बचाकर उत्तम स्वास्थ्य एवं दीर्घायु प्रदान करता है।

पतंजलि की औषधियाँ– दिव्य चूर्ण, हरीतकी चूर्ण, त्रिफला चूर्ण, उदरकल्प चूर्ण, गैसहर चूर्ण।

10. कब्ज व अन्य उदर रोगों में उपयोगी आहार– अमरूद, पपीता, सेब, गाजर, लौकी एवं सभी हरी सब्जियाँ, मुनक्का, अंजीर आदि। कब्ज को दूर करने के लिए खाना चबा–चबाकर खायें तथा उषापान करें।

11. शीतपित्त (छपाकी) आदि– (1) जब भी शीतपित्त हो तो 4 चम्मच घी, 4 चम्मच खाण्ड या बूरा व 4 से 5 काली मिर्च मिलाकर खा लें। (2) नारियल के तेल में कपूर मिलाकर शरीर पर लगायें।

12. बवासीर– (1) नागदोन के 3–3 पत्ते सुबह–शाम खायें। (2) खाली पेट एक कप ठण्डे गाय के दूध में एक नींबू निचोड़कर तुरन्त पीयें।

पतंजलि की औषधियाँ– अर्शकल्प वटी।

13. पथरी से मुक्ति के लिए पत्थरचट्टा– नित्य प्रात: 2–3 पत्थरचट्टा के पत्तों को चबा–चबाकर खायें, कुछ ही दिनों के सेवन से ही समस्त प्रकार की पथरी व मूत्र विकारों में लाभ होता है।

पतंजलि की औषधियाँ– अश्मरीहर रस, अश्मरीहर क्वाथ।

14. रूसी नाशक सरल प्रयोग– (1) तवे पर सेका हुआ सुहागे (टंकण) का फूला–5 ग्राम, नारियल का तेल–5 मिलीग्राम व दही–15 मिलीग्राम। उक्त तीनों को ठीक प्रकार से मिलाकर बालों में लगाएँ। लगभग एक घण्टा बाद बालों को धो लें। (2) हरड़, बहेड़ा तथा आँवलें के चूर्ण (त्रिफला) को समान मात्रा में लेकर रात्रि में पानी में भिगोकर सुबह उसी पानी से सिर को धोने से रूसी व बालों के अन्य रोग भी दूर होते हैं तथा इसी पानी से नेत्रों को धोने से नेत्र–ज्योति बढ़ती है।

पतंजलि की औषधियाँ– केशकान्ति शैम्पू व दिव्य केश तेल।

15. दुर्बलता के लिए अश्वगन्धा चूर्ण– अश्वगन्धा चूर्ण 1–1 चम्मच (3 से 5 ग्राम) सुबह–शाम दूध के साथ सेवन करने से दुबले व्यक्तियों का एक माह में लगभग 3 से 5 किलो तक वजन बढ़ जाता है। इस चूर्ण का सेवन करने से शारीरिक दुर्बलता, वातरोग व स्नायु रोगों में भी विशेष लाभ होता है।

पतंजलि की औषधियाँ– च्यवनप्राश, बादाम पाक, अमृत रसायन, शिलाजीत व अश्वशिला कैप्सूल आदि।

16. पीलिया में लाभदायक घरेलू उपचार– (1) पुनर्नवा की जड़ के छोटे–छोटे टुकड़े करके माला बनाकर पहनने से पीलिया में तुरन्त लाभ मिलता है। (2) लगभग 10 ग्राम पुनर्नवा की जड़ को कूटकर एक कप पानी में मिलाकर सुबह–शाम पिलाने से पीलिया ठीक होता है तथा रोगी के खून में पित्तरंजकों की मात्रा कम होने लगती है। (3) 20 ग्राम टोटला क्वाथ या श्योनाक की छाल को मिट्टी के बर्तन में तीन सौ मिलीलीटर पानी में रातभर भिगोकर रखें तथा सुबह खाली–पेट पीने से पीलिया में लाभ मिलता है। (4) **विडाल डोडे** को रात्रि में पानी में भिगोकर रखें, प्रातः इसे घिस ले तथा 2–3 बूँद रोगी की नासिका में टपका दें या सुंघाएँ। ऐसा करने से रोगी को आराम मिल जाता है। (5) **बड़ी दूधी** को घिसकर पीने से पीलिया रोग शान्त हो जाता है।

पतंजलि की औषधियाँ– सर्वकल्प क्वाथ, उदरामृत वटी, पुनर्नवारिष्ट, टोटला क्वाथ आदि।

17. सिरदर्द, अनिद्रा तथा माईग्रेन, स्मृतिदौर्बल्य, सिर में भारीपन, साइनस का उपचार– (1) बादाम का तेल या गाय का घी थोड़ा सा गुनगुना करके 5–5 बूंद नाक में सुबह खाली पेट तथा सायंकाल सोते समय डालने से उपरोक्त रोग ठीक होते हैं। (2) सिरदर्द के लिए–कपूर, अजवायन सत्, पिपरमेन्ट को बराबर मात्रा में मिला लें, सिरदर्द होने पर लगायें। (3) दिव्यधारा 3–4 बूंद गर्म पानी में डालकर भाप लेने से सर्दी–जुकाम में तुरन्त आराम मिलता है। **पतंजलि की औषधियाँ**–दिव्य– धारा, मेधावटी, पतंजलि–बाम।

18. सर्दी, जुकाम व बुखार (ज्वर) के लिए प्रयोग– सात पत्ते तुलसी के, पाँच लौंग, कूटकर एक गिलास पानी में पकायें, आधा रहने पर सैंधा नमक डालकर गर्म–गर्म पी जायें तथा कुछ समय के लिए वस्त्र ओढ़कर पसीना ले लें। इसको प्रतिदिन दो–तीन बार, लगातार दो या तीन दिन तक ले सकते हैं।

पतंजलि की औषधियाँ– ज्वर के लिए–ज्वर नाशक क्वाथ, गिलोय क्वाथ, गिलोय घन वटी, नीम घन वटी आदि। सर्दी व जुकाम के लिए–लक्ष्मीविलास रस, संजीवनी वटी, पतंजलि बाम व दिव्य धारा आदि।

19. मधुमेह का उपचार– (1) खीरा, करेला और टमाटर एक–एक की संख्या में लेकर जूस निकालकर, सुबह खाली पेट पीने से मधुमेह नियन्त्रित होता है। (2) जामुन की गुठली का पाउडर करके, एक–एक चम्मच सुबह–शाम खाली पेट पानी से लेने से मधुमेह ठीक होता है। (3) नीम के 7 पत्ते सुबह खाली पेट चबाकर अथवा पीसकर पानी के साथ लेने से मधुमेह में आराम मिलता है। (4) सदाबहार के 7 फूल खाली पेट–जल के साथ चबाकर सेवन करने से भी मधुमेह में लाभ मिलता है।

पतंजलि की औषधियाँ– मधुनाशिनी वटी।

20. श्वेत प्रदर, प्रमेह, धातु रोग एवं मासिकधर्म सम्बन्धी अतिरक्तस्राव– शीशम के 8 से 10 पत्ते व 25 ग्राम मिश्री को पीसकर एक गिलास पानी में मिलाकर प्रातःकाल सेवन करें। यह प्रयोग नकसीर को दूर करने के लिए भी लाभकारी है। सर्दियों में इसका प्रयोग चार–पाँच काली मिर्च मिलाकर करें। पतंजलि की औषधियाँ–महिलाओं के लिए–स्त्री रसायन वटी, पुरुषों के लिए–चन्द्रप्रभा वटी।

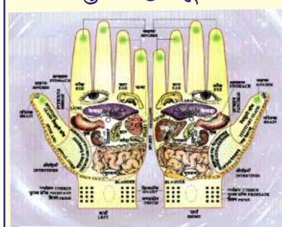
21. नकसीर– शीशम के पत्तों के प्रयोग के अतिरिक्त नकसीर में दूर्वा (दूब) के रस को नाक में दो–दो बूँद डालने से नकसीर ठीक हो जाता है।

22. पैरों की बिवाई या विपादिका का मलहम– सरसों का तेल 50 मिलीग्राम गर्म करें, जब तेल उबलने लगे तो उसमे देशी मोम 25 मिलीग्राम दें। मोम पूरी तरह मिलने के बाद बर्तन को आँच से उतार लें व ठण्डा होने दे। थोड़ा गुनगुना होने पर उसमे 5 मिलीग्राम देशी कपूर मिलाकर रख लें। यह मलहम फटी हुई ऐडियों पर रात्रि को सोने से पहले लगायें। पतंजलि की औषधियाँ – क्रेकहील क्रीम, कायाकल्प तेल।

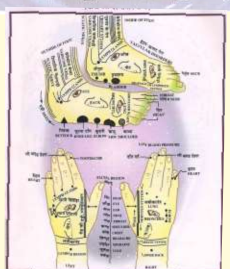
23. त्वचा रोग एवं चेहरे के दाग धब्बे व झुर्रियाँ– एलोविरा के पत्ते को छीलकर गूदेदार भाग को मुख व त्वचा पर लगाने से त्वचा की कान्ति बढ़ती है तथा दाग, धब्बे व झुर्रियाँ दूर होती हैं। पतंजलि की औषधियाँ–कान्ति लेप, एलोविरा जैल, तेजस ब्यूटी क्रीम व तेजस एन्टीरिंकल क्रीम, कायाकल्प तेल आदि।

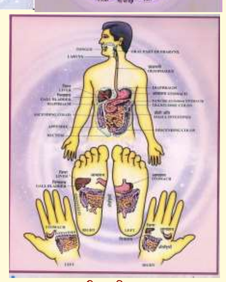
उपरोक्त घरेलू उपचार व औषधि की अधिक जानकारी के लिए औषध दर्शन पुस्तक देखें।

मुख्य एक्यूप्रेशर प्रतिबिम्ब-केन्द्र











दवाब की अवधि

रोगी के अनुसार निर्दिष्ट बिन्दुओं पर 30 सेकेण्ड से 2 मिनट तक दबाव डालना चाहिए। किसी भी बिन्दु पर दबाव देते हुए रोगी की सहन शक्ति का भी पूरा ध्यान रखना चाहिए अन्यथा कई बार व्यक्ति मूर्च्छित भी हो जाता है। एक ही बिन्दु को लगातार नहीं दबाते रहना चाहिए। अपितु बदल-बदल कर अलग-अलग बिन्दुओं पर बारी-बारी से प्रेशर देना चाहिए। दिन में सामान्य रूप दो बार प्रातः सायं प्रेशर देना चाहिए। विशेष दर्द आदि की स्थिति में दिन में तीन बार भी एक्यूप्रेशर किया जा सकता है। भोजन से पहले या खाने के तीन घण्टे बाद ही एक्यूप्रेशर करना चाहिए। अथवा किसी दुर्घटना में टूटी हड्डी अथवा अन्य गम्भीर चोट पर भी दबाव नहीं देना चाहिए।

पतंजलि®

प्रकृति का आशीर्वाद



करो योग - रहो नीरोग